

# L'AEL VOUS ACCOMPAGNE

Toute l'équipe de l'AEL reste à vos côtés en cette période. Nous vous tiendrons informés des éventuelles dates de ré-ouverture du Centre Socioculturel au Public et des reprises de l'ensemble de nos activités régulières adultes et enfants.



«L'esprit s'enrichit de  
ce qu'il reçoit, le coeur  
de ce qu'il donne.»

- Victor Hugo

## Sommaire

Info solidarités  
Vacances à la maison  
Page gourmande  
Atelier d'écriture  
Atelier dessin  
On s'active en famille  
La Vie de nos Hameaux :  
Paroles de Séniors,  
d'enfants et d'Ados  
Etes-vous prêts à relever le  
nouveau défi ?  
Photos des défis  
précédents

**ASSEMBLÉE  
GÉNÉRALE  
ORDINAIRE**

En raison des mesures gouvernementales liées à la crise sanitaire, l'Assemblée Générale du CSAEL initialement prévue le vendredi 15 mai est reportée à une date ultérieure.

Nous vous informerons dès que possible de la date et du lieu retenus

D'ici là prenez soin de vous...

2019  
2020



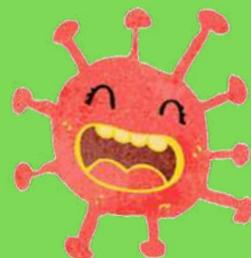
# INFOS SOLIDARITES



*Pour aider ceux qui en ont besoin*

Dans un 2ème numéro spécial, l'IREPS ARA vous propose un éclairage sur les impacts de la crise sanitaire sur les plus démunis. Retrouvez aussi leurs ressources, en lien avec les inégalités sociales de santé, pour l'accompagnement des publics vulnérables

<https://oxi90.com/VWSNNHS50/9A2D69A7283D4BACB766DB0C85AC74BB.php>



Pour garder un lien avec vos animateurs et responsables d'activités, ces derniers vous concoctent des petites vidéos que vous pouvez consulter sur [You tube](#) [centre socioculturel ael](#) N'hésitez pas à nous y rejoindre !

## Solidarités CS AEL :

Un groupe Facebook de mise en lien entre les habitants et de solidarité a été créé. Il est possible d'y proposer son aide, un service et du soutien aux habitants du territoire du Lac d'Aiguebelette et de ses environs qui peuvent se contacter en message privé pour en bénéficier.

Merci de votre solidarité!

Vous avez une question d'ordre administratif, social ou personnel. Vous avez besoin d'un accompagnement ou témoignez de votre situation ?

Vous pouvez nous joindre par mail à l'adresse suivante : [csaelaccueil@gmail.com](mailto:csaelaccueil@gmail.com).



## **PRÉVENIR LES RISQUES DE RUPTURE PÉDAGOGIQUE : #MENTORATDURGENCE À DISTANCE PENDANT LA CRISE DU COVID19**

**Voilà plus d'un mois que 12,5 millions d'élèves sont privé.e.s d'école. Tous.tes ne sont pas équipé.e.s également pour assurer la continuité pédagogique à la maison. Si les membres du Collectif Mentorat accompagnent aujourd'hui individuellement près de 22 000 enfants et jeunes en fragilité, les inégalités qui se creusent en cette période nous obligent/poussent à aller beaucoup plus loin.**

**Après avoir mis en œuvre la continuité du mentorat à distance pour nos propres publics, nous avons décidé de lancer ensemble l'opération #MentoratdUrgence.**

**L'objectif : permettre à d'autres jeunes en risque de rupture pédagogique de bénéficier d'un accompagnement sur le travail personnel, de ressources éducatives et culturelles ou tout simplement de ne pas se sentir isolé.e.s en cette période difficile. Lycéen.nes.s, étudiant.e.s, volontaires en Service Civique, actifs ou encore retraité.e.s : tout le monde peut aider !**

**#MentoratdUrgence permet de faire l'interface entre les envies d'être utile dans cette période et les besoins sociaux des enfants/ jeunes à être accompagné.e.s.**

**Dans cette opération, le Collectif Mentorat se charge de mobiliser et de former les personnes ayant envie de s'engager. Les mentors d'urgence bénéficient de contenus pédagogiques adaptés à l'âge et aux besoins des enfants et jeunes mentoré.e.s.**

**Vous êtes un organisme public ou une structure en contact direct avec des publics prioritaires ? Faites-nous parvenir vos besoins de mentorat d'urgence via ce formulaire.**

### **COMMENT ÇA FONCTIONNE ?**

**· Sur le site lementorat.fr vous pourrez inscrire le nombre de jeunes concerné.e.s, leur profil et besoins. Les publics prioritaires sont les collégiens et lycéens mais les enfants de primaire pourront être accompagnés en lien fort avec leurs familles.**

**Important : les données personnelles des jeunes ne figureront pas sur la plateforme. Elles resteront entre vos mains.**

**· Vous serez ensuite contacté par un référent de Mentorat d'Urgence qui vous mettra en relation avec le nombre de mentors correspondant à vos besoins.**

**· Vous pourrez bénéficier d'un accompagnement pour le suivi de ces mentors grâce à l'aide d'un référent dédié #MentoratdUrgence**

# Mode de garde du Territoire du Lac d'Aiguebelette pour les enfants de parents soignants, service d'urgence et sécurité

En lien avec la CCLA, le SIVU du groupe scolaire de Novalaise, l'Education Nationale, le  
Ministère de la Jeunesse et des Sports et la CAF de Savoie

Vos animateurs du Centre de Loisirs accueillent les enfants dans le cadre du mode de garde  
d'urgence et sécurité selon les modalités définies par le gouvernement.



**AEL** AGIR  
Ensemble  
pour la  
Sécurité  
Centre Socio-culturel  
Lac d'Aiguebelette

Renseignements  
[csaelaccueil@gmail.com](mailto:csaelaccueil@gmail.com)

## LES MUFFINS AUX CAROTTES DE REGINE

300 g farine  
3 oeufs  
1 sachet de levure  
10 cl d'huile  
15 cl de lait  
1 cuillère à soupe de zestes  
d'Orange  
Sel poivre du moulin  
20 cl de crème liquide très  
froide  
Graines de cumin ou de  
pavot ou de sésame  
400 g de carottes



1-faire cuire les carottes dans eau bouillante salée pendant 10 5mn

2-préchauffer le four à 180° T6

3-mélanger la farine fluide, la levure et 1/2 c à café dans un saladier

4-dans un autre saladier, battre les oeufs en omelette avec l'huile,  
le lait et un partie des zestes d'orange

5-hacher les carottes refroidies et ajouter dans la préparation aux  
oeufs ; poivrer mélanger

6-mélanger les deux préparations sans trop travailler la pâte

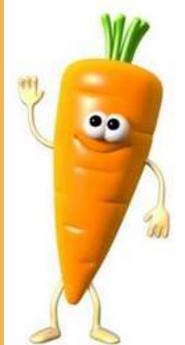
7-remplir aux 2/3 les moules dont vous disposez

Enfourner et laisser cuire 25 5mn

**Cette façon de présenter les carottes fait la joie des enfants dans sa présentation ludique et régale les parents au moment de l'apéro.**

**Pour la présentation de gala**

Monter la crème en chantilly dans un saladier très froid, salez et poivrer. Décorer les muffins avec la chantilly et le reste de zestes sans oublier les graines.



# Atelier d'écriture

## "Les Plumes en Vol Libre"



*Je me rappelle le jour où j'ai rencontré le Mistral. Cette grande gueule méditerranéenne me faisait jusqu'alors penser à la sardine du port de Marseille. « Le Mistral, ça rend les gens fadas » me disait-on en Camargue. Je pensais « ils exagèrent vraiment à compter les jours venteux, comme ça, focalisés sur l'acalmie ». Je dois bien l'admettre, j'ai sous-estimé le Mistral, jusqu'à ce qu'il se lève... A l'instar de mes voisins, je ne l'attendais pas particulièrement, je savais seulement qu'il serait en ville ce jour-là. Du fond de mon appartement, j'ai bien entendu quelques bourrasques, mais franchement pas de quoi alimenter la légende mistralesque. Encore moins une raison d'annuler ma sortie quotidienne, sur l'autre rive du Rhône, pour humer l'ambiance prolétaire du quartier d'en face.*

*« J'aurai dû mettre un pull » je me suis dit dès la sortie de mon immeuble. 10 mètres plus loin j'accédais au pont de Trinquetaille paisible d'apparence mais où le Mistral s'évertuait à disséminer mes chances de traverser. Nos chemins formaient un angle droit et il était tellement fort, ce fauteur de tempête, qu'il m'empêchait de marcher. Dès que j'avais un pied, le Mistral le chassait sur la perpendiculaire. « Ridicule » me dis-je, on aurait dit que j'étais ivre, pas capable de marcher droit. Après plusieurs essais risibles, mon amusement se transforma en légère angoisse d'être figée au milieu du pont, par cette puissance invisible qui prenait petit à petit le pas sur moi. Incapable de mettre un pied devant l'autre, un simple jour de vent, c'est une histoire de dingues, enfin, il serait plus juste de dire : de fadas !*

Elodie



## *Le vent dans ma vie*

*Le vent est extrême, il est libre. Il est un compagnon qu'il convient de savoir dompter. Il souffle la vie. Mon enfance a été bercée par le vent, à la campagne. Un grand jardin, des champs à perte de vue. Il modelait le balancement des épis de blés, exhalait des parfums de céréales, de terre et d'humidité. Il faisait bruissier les feuilles des maïs qui sifflaient à mes oreilles. Je le voyais courser les nuages, se battre en duel. Il avait des humeurs bien différentes. Il était capable de nous accompagner avec douceur dans une balade en vélo et pouvait même nous pousser. Il pouvait aussi se transformer en « nettoyeur » de la nature. Le l'ai vu très en colère en décembre 1999 lorsqu'il a déraciné un sapin vieux de 30 ans dans notre jardin juste devant mes yeux. Il semblerait que le vent aime être concerté dans les grandes décisions prises par les hommes à propos de la nature et sait le faire savoir à son locataire humain... Le vent impose le respect et peut être un ami s'il est entendu et compris. Et dans ce cas, il est chef d'orchestre de la nature et la fait danser et veille sur elle avec douceur et bienveillance.*

*J'aime quand il se déchaîne avant l'orage et qu'il s'éclipse avant la pluie.*

*Anne-Sophie*





# Atelier Dessin/Peinture

**Muriel, animatrice de l'Atelier de dessin/peinture, propose de réaliser un sujet sur le thème "Les légumes de mon potager"**



**Voici les consignes :**

- **Vous réaliserez ce sujet dans sa globalité sur une toile pas trop petite. Minimum 30/40**
- **Vous choisirez un ou trois éléments que vous ne peindrez pas dans sa couleur d'origine.**
  - **Ce sujet peut être réalisé au pastel ou aux crayons.**
- **Attention de bien prendre en compte les ombres et les lumières**

**Je vous souhaite une belle création et je vous dis à très vite  
Prenez bien soin de vous.**

**Vous pouvez envoyer une photo de votre toile au  
[craelaccueil@gmail.com](mailto:craelaccueil@gmail.com)**

# ON S'ACTIVE EN FAMILLE



Dans un coin du salon ou sur la terrasse...

Ensemble, à la maison ...



## Tous au sport avec Florence

Le savais-tu ?

### Les anneaux olympiques

Le drapeau olympique se compose de cinq anneaux entrelacés de dimensions égales (**les anneaux olympiques**). Les anneaux sont entrelacés de gauche à droite : l'anneau bleu, le noir et le rouge se trouvent en haut, le jaune et le vert en bas, conformément à la reproduction graphique ci-après.

(Charte olympique, Règle 8)



Bouge-Bouge !

### Comme des animaux

**Nombre de participants** : au moins 2

**Matériel** : sablier (+ en option carte avec des animaux)

**Organisation** :

A tour de rôle, chaque participant propose un animal qu'il faut imiter pendant le temps du sablier.

(ex : se déplacer en battant des bras comme un oiseau, sauter comme une grenouille, se déplacer comme un singe ou comme un serpent...).

Avec les cartes, on tire au sort un animal que tous les joueurs doivent imiter.

On recommence autant de fois qu'on le souhaite.



1 cube énergie = 15 min d'activité



## maternel

<https://sportandclik-galerie.myportfolio.com/cycle-1-3-6-ans>

## 6/8 ans

<https://sportandclik-galerie.myportfolio.com/copie-de-cycle-1-3-6-ans>

## 8/12

[anshttps://sportandclik-galerie.myportfolio.com/copie-de-cycle-2-6-8-ans](https://sportandclik-galerie.myportfolio.com/copie-de-cycle-2-6-8-ans)



## CYCLE 2

### Le savais-tu ?

#### Les Agitos

Le symbole paralympique, **les Agitos**, signifie «Je bouge». Les anneaux du symbole olympique étaient à l'origine remplacés par cinq grosses virgules penchées : une bleue, une noire, une rouge, une jaune et une verte.



### Bouge-Bouge !

1 cube énergie = 15 min d'activité

#### Bouge ton corps

**Nombre de participants** : au moins 2

**Matériel** : un dé

**Organisation** : On lance 3 fois le dé.

Le premier lancé = le mouvement

Le 2e et 3e lancés = nombre de répétitions (+ ou x)

**1- Spiderman** : couché au sol, sur le ventre, lève tes deux bras et tes deux jambes en même temps, vers le ciel.

**2- Le flamant** : sur 1 pied, saute vers l'avant.

**3- Jack fou** : fais des jumping jacks en tournant sur toi-même.

**4- Chien tête-en-bas** : se positionner en quadrupédie et lever les fesses le plus haut possible.

**5- Kangourou** : sauter vers l'avant.

**6- Le joggeur** : cours sur place.



## CYCLE 3

### Le savais-tu ?

#### La Flamme

Depuis les Jeux de 1928, une **flamme** brûle dans le stade pendant toute la durée des Jeux Olympiques et Paralympiques., allumée grâce à une **torche** originale Elle incarne un idéal de paix et d'amitié entre les peuples. Cette flamme fait référence aux Jeux de l'Antiquité : des messagers parcouraient le monde grec pour annoncer les dates des compétitions. Ils demandaient l'arrêt des combats afin que les athlètes et les spectateurs puissent se rendre à Olympie. C'était la trêve sacrée !



Montréal 1976



Tokyo 2020

### Bouge-Bouge !

1 cube énergie = 15 min d'activité

#### Plus rapide que toi !

**Nombre de participants** : 2

**Matériel** : une petite balle ou une paire de chaussettes en boule

**Organisation** :

On se met en position de pompe bras tendus (tout le jeu se déroule dans cette position) face à face.

Positionner la balle entre les deux joueurs.

Au signal de l'un des deux joueurs (on alterne à chaque partie), il faut attraper la balle avec une main (l'autre main permet de maintenir la position).

Le premier qui prend la balle marque 1 point. La partie peut se jouer en 2 ou 3 points (puis repos avant de commencer une nouvelle partie).



les vidéos de  
**Stéphanie**  
à retrouver sur  
sa chaîne  
youtube



**Stéphanie Gre**



**Comprendre les leviers pour  
améliorer, entretenir sa Santé,  
selon 3 leviers :**

**PHYSIQUE**

**ÉMOTIONNEL**

**NUTRITION**

**trouver le Déclat et la  
motivation,**

**trouver le temps,**

**modifier son emploi du temps,**

**donner du sens à l'action,**

**pratiquer régulièrement,  
rééquilibrage alimentaire,**

**prendre conscience,**

**booster sa santé,**

**gagner en énergie,**

**Améliorer son confort,**

**résoudre des**

**dysfonctionnements**

**(physique,**

**émotionnel, alimentaire)**

**Passer à l'action.**

<https://youtu.be/zAv-WVxn9Sc>  
<https://youtu.be/zvycAKJQkgY>  
<https://youtu.be/ekDtgGOUoUY>





# PAROLES DE SENIORS

Bonjour ,je profite de ce courrier pour prendre des nouvelles de tous les aventurières et aventuriers car s'il en est avec qui nous échangeons régulièrement des missives plus ou moins longues ( sans oublier Brigitte communiquant en signe par balcons interposés) , mon optimisme forcené me porte à croire que le reste de la troupe supporte avec bravoure cette période de "confinage "et surtout dans la meilleure forme physique possible. Pour ce qui est du moral cela reste une autre histoire..

Heureusement nous ne resterons pas en prison puisque nous sommes « socioactives-fs ». Quelques unes de mes camarades de plumes regrettent d' avoir perdu la motivation, je sais : on est complètement déboussolé et personnellement je croyais pouvoir avancer allègrement sur la "bio" que j'avais commencée avec vous , et bien non ! je glande 😞 .

Merci donc à Etienne de braver les éléments et de nous remotiver, nous tâcherons d'être à la hauteur . L'espoir me guide. Nous retrouverons nos ateliers mensuels en mode réel et nos rencontres littéraires avec tous les groupes que nous avons abordés avant l'invasion de ce virus merdique.( je ne suis pas grossière rassurez moi ?)

Portez vous tou(te)s bien et respectez les consignes, même et surtout après la libération. Je vous embrasse très- très- très virtuellement

**Régine**

Etes-vous prêts...

À

RELEVER

Le Défi ?

# Défi Récup'

Fabrique un animal  
un objet, un décor  
avec des objets de  
récup'





Défi "Mets en scène tes jouets préférés"



Barbapapa au télétravail



Les Dinos explorent la terrasse



Petit coin de Paradis secret



Elevage de Tortues



Alors c'est qui le plus beau ?



Secours au travail !

Tu te souviens  
quand c'était  
nous le cadeau  
!!!



oh oui, mais ça me  
paraît tellement loin !  
16 ans au jour d'hui ...



"Chasse-neige en action"



"La saison des foins"



"Signes du réchauffement climatique et du calme  
ambient : des animaux exotiques débarquent à Ayn !"



Matriochkas au Supermarché



**Mon poupon espère ne pas attendre  
jusqu'à Noël pour pouvoir sortir !!  
(parole de Sénior)**



**Mon Nounours goûte dans le bac à  
sable**



**les petits Oursons habillés par Régine,  
qui tricote pour les Lutins et fabrique  
des Masques**

