

TREFANEWS

UN JOURNAL PAR ET POUR LES ELEVES ET PLUS....
Numéro 4 - DECEMBRE 2024

DANS CETTE ÉDITION:

Les bienfaits et méfaits du sport

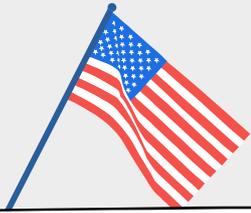
Par Armel Guittet et Habib Moussabay



SOMMAIRE

- Les élections Américaines
- Spectacle "Influence"
- Les bienfaits et méfaits du sport
- Le moment lecture
- La recette du rougail
- Le Narval
- Le coin des jeux

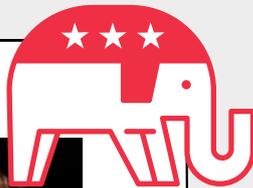
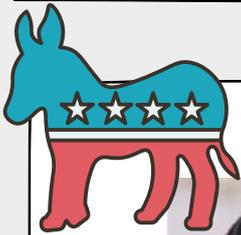




Election américaine de 2024

Qui ?

Les deux candidats décisifs de l'élection sont Kamala Harris et Donald Trump. La première est candidate du parti démocrate. Elle met en valeur son opposition contre toute forme de discrimination (sexisme, racisme) et défend l'égalité des chances de tous les milieux sociaux. Le second fait parti des républicains est nationaliste et voit les puissances étrangères comme de puissances ennemies, son slogan « America first »



cnn.com



Le système

Aux états-unis les Américains n'élisent pas directement le président. Dans chaque état les Américains élisent des "grands électeurs" qui éliront eux-mêmes le président. Il est donc possible que plus de citoyens votent par exemple pour les démocrates mais que le candidat des républicains soit élu.

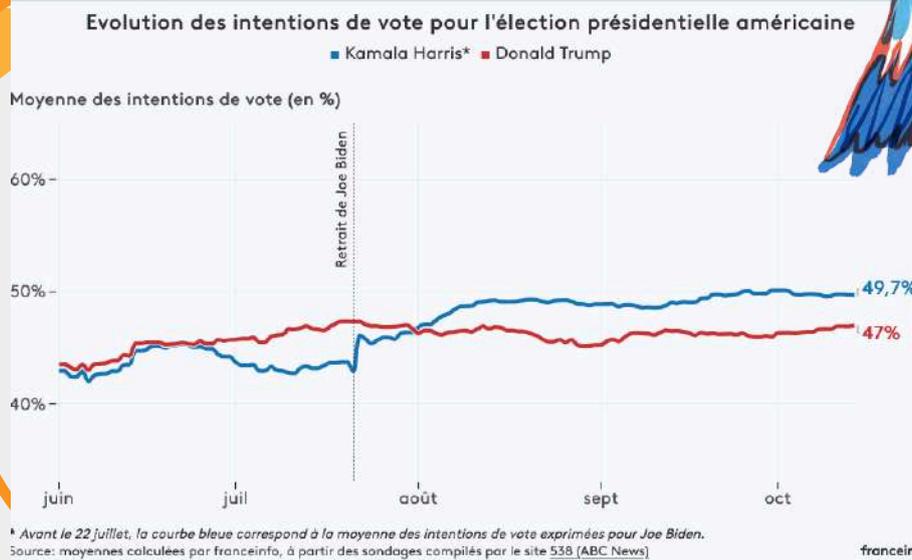
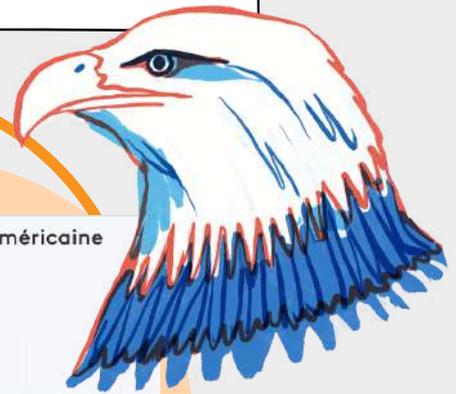


ACTUALITÉ INTERNATIONALE

Par Agathe Langlet et Clément Guernec

On peut voir sur le graphique ci-dessous qu'en août, une barre indique : « Retrait de Joe Biden » car les démocrates ont changé de candidat, passant de Joe Biden à Kamala Harris (l'actuel président se désistant en faveur sa vice-présidente).

A ce changement on remarque une hausse des sondages pour les démocrates.



Le résultat

Donald Trump est élu à la majorité absolue



SPECTACLE

Agathe Langlet et Clément Guernec



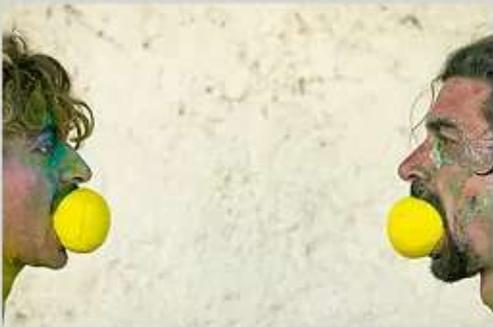
“Influence”

Le lundi 23 septembre à 15h, tous les élèves ont pu assister au spectacle “influence”. Un mélange de danse et de cirque en silence pour nous faire réfléchir sur ce concept.

Quand un danseur commence un mouvement l'autre le suit.

La compagnie se nomme les Invendus.

Influence



LE MOUVEMENT EST NOTRE ENDROIT
D'EXUTOIRE, D'EXPRESSION, D'AVEU...
AU DELA DE L'EXPRESSION **CORPORELLE, C'EST**
UNE RELATION HUMAINE PORTÉE ET
INFLUENCÉE PAR L'AUTRE QUI SE JOUE DANS
L'ESPACE.

Sur l'affiche, on peut voir les deux danseurs tenant dans leur bouche des balles jaunes car le spectacle est axé sur le jonglage .

Le spectacle est soutenu par trio...s, la DRAC Bretagne(direction régionale des affaires culturelles) et bien sûr le collège de Trefaven.



Merci à monsieur Leroy
pour les infos



Est-ce que le sport fait grandir ?

En moyenne, les personnes sportives sont un peu plus grandes que les autres car, comme vous le savez, le sport fatigue. Le fait de se fatiguer pendant la journée augmente le temps de sommeil lent pendant la nuit.



Le sommeil lent, c'est quoi ??

Pendant le sommeil lent, le corps et le cerveau sont au repos. L'activité cérébrale et le tonus musculaire diminuent alors, tandis que l'organisme se recharge en sucre en prévision d'une nouvelle journée.



L'exercice régulier aide à renforcer et à développer les muscles. L'activité physique, y compris les exercices de résistance tels que la musculation, le Pilates ou le HIIT, peuvent favoriser le développement musculaire et augmenter la force. D'autres activités comme la natation ou le cyclisme améliorent l'endurance tout en réduisant les risques de blessures musculaires.

QUEL SPORT POUR UNE SANTE PLUS SAINTE ?..

Un des sports les plus fréquents pour se maintenir en bonne santé est la course à pied. Ce sport regroupe ; - endurance - persévérance - force puis un superbe mental.

Scientifiquement les personnes ayant pratiqué la course à pied pendant de nombreuses années minimisent leur risque de maladie cardiovasculaire.

Un autre exemple d'un sport qui pourrait vous remettre en forme et vous muscler est la natation. Il requiert endurance et fait travailler une dizaine de muscles .

*HIIT= Le HIIT (High Intensity Interval Training), d'origine japonaise, est une sous-forme du Tabata. Littéralement « entraînement d'intervalles à haute intensité », le HIIT consiste à réaliser des séries d'exercices entrecoupées de pauses. Sous forme de Tabata, il dure quatre minutes.



LES MÉFAITS DU SPORT

par Habib Moussabay

1. LE SURENTRAINEMENT, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le surentrainement est le fait de s'entraîner plus que la normale.



3. LE DANGER DU SPORT

Le sport est favorable pour le corps, cependant il peut entraîner de graves blessures surtout s'il est mal pratiqué ou que la pratique est trop intense.

2. LES MÉFAITS DU SURENTRAINEMENT

La quête du surentrainement est bénéfique. Cependant, il y a des contraintes. En effet, le surentrainement peut être source d'anxiété, de dépression, de troubles du sommeil etc.. Il peut aussi entraîner des blessures physiques.



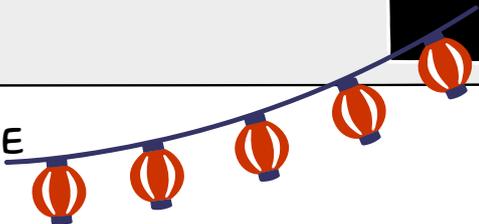
4. CONSOMMER DES SUBSTANCES NEFASTES POUR LE CORPS PEUT-IL AFFECTER LES PERFORMANCES ?

Consommer des substances néfastes pour le corps peut affecter les performances. Par exemple, les cigarettes peuvent apporter des maladies cardiovasculaires.





LE MOMENT LECTURE ELISA KELLER



A SILENT VOICE

(映画 聲の形)

Yomshitoki Oima (Dessinateur), Yoshitoki Oima (Auteur)
serie de manga de 7 tomes

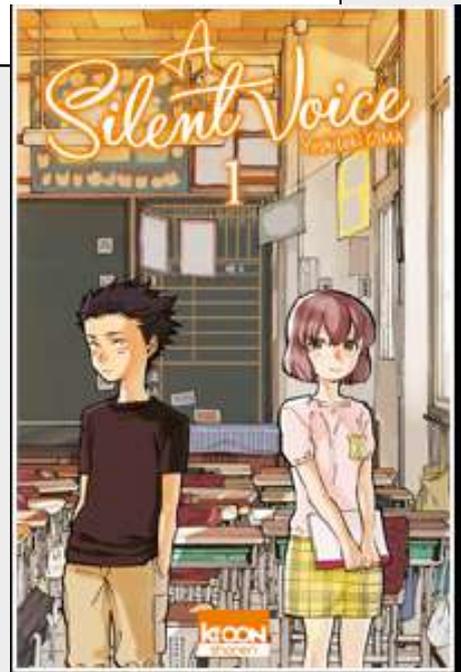
Shoko Nishimiya est sourde depuis la naissance. Même équipée d'un appareil auditif, elle peine à saisir les conversations, à comprendre ce qui se passe autour d'elle. Effrayé par ce handicap, son père a fini par l'abandonner, laissant sa mère l'élever seule.

Quand Shoko est transférée dans une nouvelle école, elle fait de son mieux pour dépasser ce handicap, mais malgré ses efforts pour s'intégrer dans ce nouvel environnement, rien n'y fait : les persécutions se multiplient, menées par Shoya Ishida, le leader de la classe. Tour à tour intrigué, fasciné, puis finalement exaspéré par cette jeune fille qui ne sait pas communiquer avec sa voix, Shoya décide de consacrer toute son énergie à lui rendre la vie impossible.

Tour à tour psychologiques puis physiques, les agressions du jeune garçon se font de plus en plus violentes... jusqu'au jour où la brimade de trop provoque une plainte de la famille de Shoko, ainsi que l'intervention du directeur de l'école. Ce jour-là, tout bascule pour Shoya : ses camarades, qui jusqu'ici ne manquaient pas eux non plus une occasion de tourmenter la jeune fille, vont se retourner contre lui et le désigner comme seul responsable

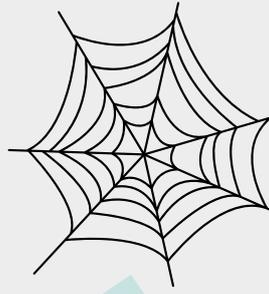
AVIS DE NOLWEN :

"J'ai trouvé que ce livre est super bien, car au début Shoya n'aimait pas Shoko car elle est sourde donc pour lui elle est différente des autres filles, mais quand ils se retrouvent plus tard, il tombe de plus en plus amoureux d'elle, car il se rend compte que la fille, même si elle est sourde, est super attentionnée avec lui."



Chair DE POULE : HORRORLAND

H A L L O W E E N



Chair de poule est une série américaine de livres à caractère fantastique et horrible , écrite par R. L.Stine de juillet 1992 à décembre 1997 pour la collection originale qui comporte soixante-quatorze livres. Ces romans ont été publiés en France aux éditions Bayart_Poche entre le 23 mars 1995 et le 13 novembre 2001 pour la série originale (soixante-quatorze livres). Cette collection de livres a connu un grand succès en France également dans le monde entier surtout auprès de la jeunesse, puisque 350 millions de livres traduits en trente-cinq langues ont été vendus.

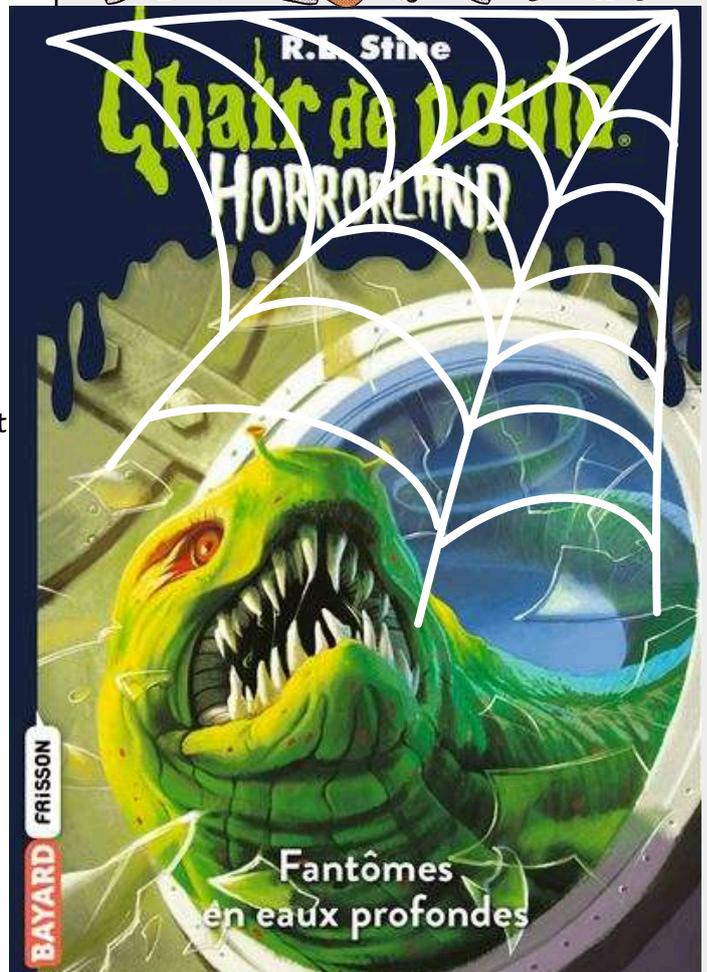
ÉLISA : "J'AI BIEN AIMÉ
CETTE COLLECTION,
SURTOUT EN PÉRIODE
D'HALLOWEEN."



On emprunte Chair de Poule tome 2 qui est au CDI, le titre est Horrorland.

Résumé : Fantômes en eaux profondes. Billy Graves est ravi ! Son oncle, le docteur G, l'invite avec sa sœur Sarah à partir à la recherche d'un terrible vaisseau pirate, le Crâne écarlate ! Oui, mais voilà : Long Ben, le chef des pirates, et ses matelots refusent qu'on touche à leur trésor. Bientôt le docteur G disparaît, et les deux enfants se retrouvent seuls face à une armée de fantômes... Une deuxième aventure : Billy et Sarah reçoivent une mystérieuse invitation : un séjour dans le célèbre parc d'attractions "Horrorland" ! Sur place, ils constatent que leur première aventure est loin d'être terminée...

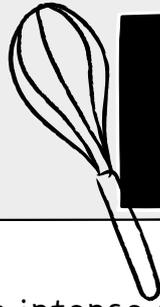
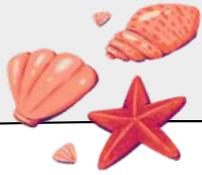
source : CDI





Recette du monde

Par Nolwen CHEVASSUS

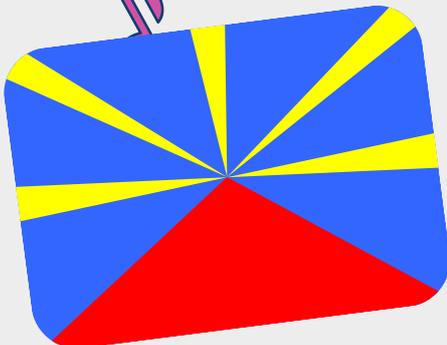
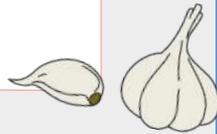
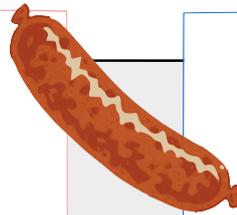


Impossible de visiter l'île intense sans réchauffer ses papilles avec un rougail saucisses. Plat réunionnais par excellence, sa nature copieuse et sa composition équilibrée (viandes, légumes, féculents) faisaient autrefois le bonheur des ouvriers. Riz, grains, épices et viandes, un quatuor gagnant qui défie le temps pour arriver jusque dans nos assiettes. A la fois relevé et doux, riche et modeste, le rougail saucisses reste depuis une invitation au partage, en toute simplicité.

Rougail

Ingrédients

- 4 saucisses fumées
- 6 tomates fraîches
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 piments oiseau
- 4 c. à café de gingembre en poudre
- 2 c. à café de curcuma
- huile de d'olive
- sel
- poivre



Porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Y ajouter les saucisses et laisser cuire 8 à 10 minutes dans l'eau frémissante.

Sortir et égoutter les saucisses.

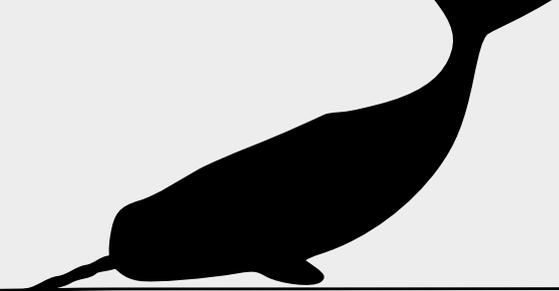
Découper les saucisses en rondelles de 1 à 2 cm d'épaisseur.

Émincer l'oignon puis le faire revenir dans une grande poêle avec un peu d'huile d'olive. Pendant ce temps, ajouter dans un mortier toutes les épices : piments en morceaux, gousses d'ail émincées, gingembre, curcuma, sel, poivre. Lier avec un filet d'huile d'olive puis piler jusqu'à obtention d'une pâte grossière.

Ajouter les morceaux de saucisse dans la poêle avec les oignons et faire griller quelques minutes à feu vif.

Ajouter dans la poêle les tomates fraîches coupées en petits morceaux, puis la préparation avec les épices. Bien mélanger. Laisser mijoter à feu moyen pendant 20 à 25 minutes avec un couvercle.

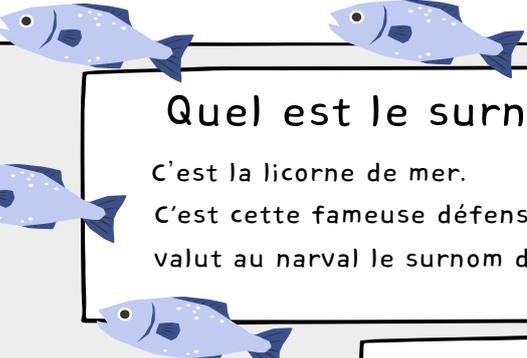
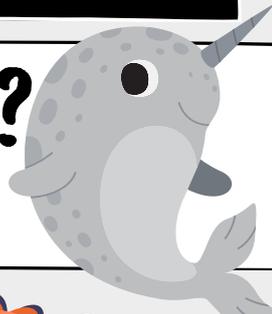
La sauce doit être assez épaisse



DOCUMENTAIRE

par Lucia Canado ,Pénélope Jagut et Sohann Bassal

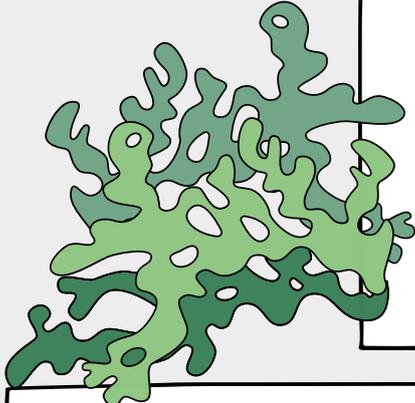
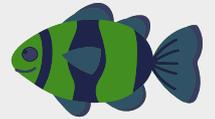
Pensez-vous connaître le narval ?



Quel est le surnom du narval ?

C'est la licorne de mer.

C'est cette fameuse défense en spirale qui valut au narval le surnom de « licorne de mer ».

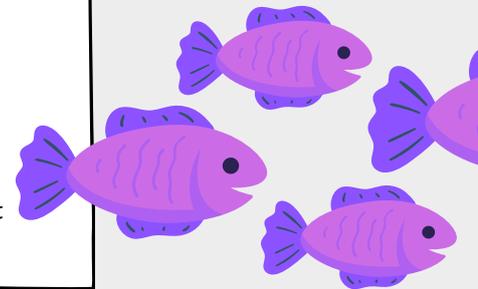


Pourquoi le narval a-t-il une corne ?

Cette corne semble être utilisée pour signaler la taille des testicules aux femelles et pour les combats entre mâles. Elle semble aussi servir à la navigation du mammifère. Selon des chercheurs, elle représenterait même l'un des outils d'écholocation les plus sensibles du monde animal.

Comment le narval se défend-il ?

Surnommé « licorne de mer » et entouré de mystère depuis longtemps, le narval est célèbre en raison de sa longue défense d'ivoire, torsadée dans le sens antihoraire, qui peut atteindre 2,5 mètres. Généralement, ce sont les mâles qui arborent la défense et certains peuvent même en avoir deux.



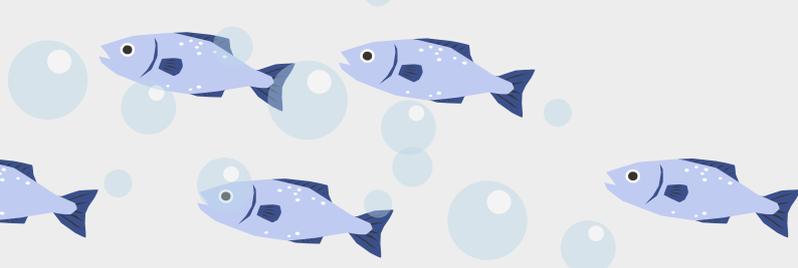
Où vit le narval ?

Ce cétacé à dents vit uniquement dans les mers froides de l'Arctique. Le narval est un animal marin nordique qui préfère les banquises du Groenland et de l'Arctique canadien.



Comment se reproduit le narval ?

Les femelles peuvent enfanter dès l'âge de 5 ans, alors que les mâles n'atteignent leur maturité sexuelle que vers l'âge de 8 ans. L'accouplement a lieu en avril, et la période de gestation est de 15 mois. A la naissance, les bébés narvals pèsent aux alentours de 80 kilos et mesurent 1m50.

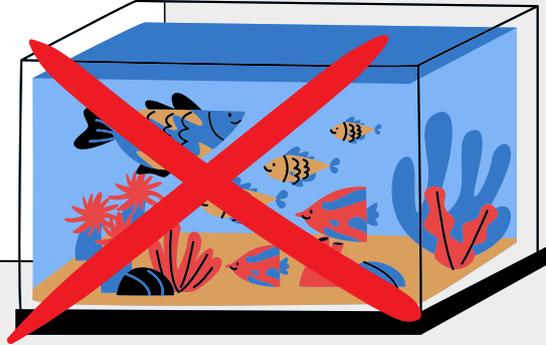


Combien y- a- t-il de narvals ?

Il y a environ 200 000 individus dont 90 % dans les eaux du Canada .

Peut-on voir des narvals dans des aquariums?

Non, car tous les narvals en captivité sont malheureusement morts. Les Narvals nagent 6 km en 1 heure, ils ont besoin d'espace !



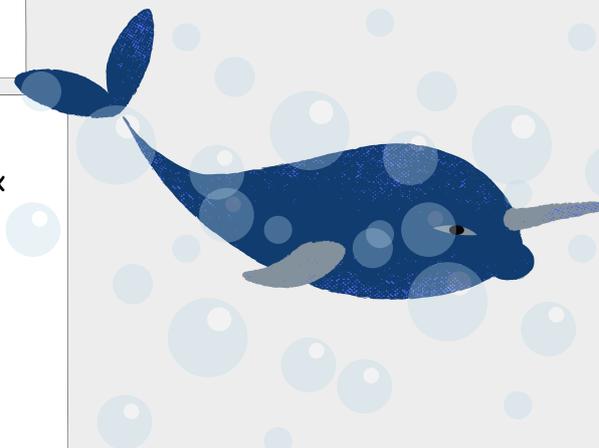
Le narval est il en danger ?

Le narval est presque en voie d'extinction en raison du réchauffement climatique qui fait fondre la banquise.

Lexique

Écholocation : désigne la façon dont certains animaux émettent des sons pour se repérer dans l'espace et localiser les environnements tels que les obstacles, les prédateurs et les proies.

Cétacés : Les cétacés sont des mammifères qui vivent dans l'eau.



Le pluriel des noms en al se forme en aux : un cheval des chevaux un journal des journaux mais il existe des exceptions : un narval, des narvals, c'est comme un bal des bals, un carnaval des carnavaux, un festival des festivals.





A VOUS LA PAROLE

Par Chloé Le Baron - Salim Nassim

Suite à vos réponses à notre sondage, vous avez été 35% des élèves du collège à répondre.



Quel est votre animal préféré ?

Le CHAT est arrivé en première position, le CHIEN en deuxième et le LION en troisième

Quel est votre dessert préféré ?

Pour la deuxième question : l'éclair au chocolat est arrivé en troisième place. En deuxième place, nous avons la glace. Et enfin, en première place on a le tiramisu.



Quel est le sport que vous pratiquez ?

Le football est revenu le plus souvent, la boxe est arrivée en deuxième position et le basket en troisième.

COIN DES LANGUES

Par Chloé Le Baron - Salim Nassim



Des expressions dans tous leurs états !

Les expressions ne se traduisent pas mot à mot d'une langue à l'autre. Essaye de trouver l'expression française qui se cache dans d'autres langues.

- To spill the beans (anglais)
- Soltar la sopa (espagnol)
- verschütte die Bohnen (allemand)
- mors de bonen (néerlandais)
- effundet fabam (latin)

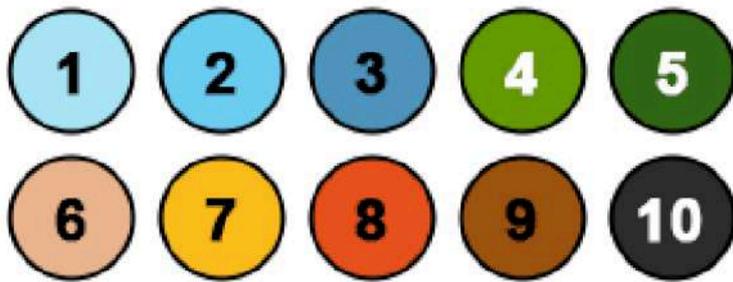


Ho ho ho!

RÉBUS DE NOËL

Agathe Langlet, Clément Guernec et Nolwen Chevassus





Merry
Christmas!



Les Lutins du
Père Noël, vous
attendent dans
la cour pour un
moment festif

Au programme:

- bataille de boules de neige
- luge
- ski
- hockey sur glace



et encore d'autres choses...

Ho ho ho!
A L'AFFICHE

Crée par Nolwen Chevassus

vendredi
20
décembre
13h à
13h50

