



# L'Écho Souchéen

Hors-Série n°4

## Édito

**Chers lecteurs !**

Au moment de boucler ce nouveau Hors-Série de l'Écho Souchéen, le gouvernement vient d'annoncer les premières mesures de déconfinement.

Certes, ce n'est pas encore un retour à la normale comme avant la mi-mars. Mais déjà une lueur d'espoir et enfin pouvoir à nouveau se déplacer librement et de revoir ses amis, sa famille ou ses voisins plus facilement.

À ce jour, il est encore difficile de pouvoir dire quelles activités du CSC vont pouvoir reprendre dès le 11 mai. Il est certain que les choses vont se remettre en place de façon très progressive et en garantissant pour tous (salariés, bénévoles et usagers) les équipements de protection individuelle qui permettent aussi de protéger les autres.

**Alors on garde le contact et portez-vous bien !**

## Sommaire

**Page n°2 : Jeux**

**Page n°3 : Devinettes, défi ...**

**Page n°4 : Recette, émotion ...**

## La Clef des Sons confinée mais active

L'association musicale qui en temps normal donne ses cours de guitare et de chant au sein du Centre Socioculturel de Souché respecte bien entendu scrupuleusement les consignes du confinement sanitaire donnant suite à la fermeture momentanée des locaux du CSC Souché.



Mais La Clef des Sons n'en a pas pour autant cessé toute activité musicale, dans le souci de maintenir un lien avec ses élèves désireux de continuer l'apprentissage de la guitare, il a été décidé de répondre à cette demande en utilisant les moyens techniques qui nous permettent de le faire aujourd'hui, un ordinateur, une tablette, un portable et internet.

Depuis le début du confinement c'est en utilisant la vidéo et l'application Skype (application gratuite) que le professeur Michel Petit assure ses cours de guitare auprès de ses élèves.

Lorsque cela concerne les enfants les parents apprécient beaucoup cette continuité dans l'apprentissage de l'instrument et pour les élèves adultes c'est aussi un moment très apprécié, une coupure très agréable dans la routine d'un confinement déjà bien long.

Bien entendu les cours, comme toujours, sont individuels, personnalisés. L'ambiance, par écrans interposés, reste identique à ce qu'elle est habituellement, décontractée. La méthode toujours la même, pas de solfège car la guitare a sa propre écriture, la tablature et pour l'association toujours cette maxime : **« Comme un loisir, par pur plaisir ! »**

Peut-être sera-t-il possible d'envisager une continuité, dans le futur, des cours via internet, en plus des cours au CSC, selon les demandes qui nous seront faites.

Alors si cela vous tente, si apprendre la guitare vous y aviez songé sans jamais oser, n'hésitez pas, c'est peut-être le moment, contactez-nous pour tous renseignements au : 05 49 28 27 96 où 06 26 56 87 17

Nous nous ferons un plaisir de répondre à toutes vos questions et surtout, prenez soin de vous.

Jeux : Trouvez les 7 différences



Solution dans le prochain numéro.

## Devinettes

Quel est le dessert préféré des pirates ?  
L'île flottante

Quel animal a le plus de dents ?  
La petite souris

Quel est le sport qui fait le moins de bruit ?  
Le Para-chut.

Toc, toc, toc...

- Qui est là ?
- C'est Jeannot !
- Jeannot qui ?
- Jeannot rai pas le temps, pas le temps.  
Même en courant, plus vite que le vent,  
plus vite que le temps...

Toc, toc, toc...

- Qui est là ?
- C'est Eric !
- Eric qui ?
- L'âme Eric, L'Amérique, je veux la voir et  
je l'aurai....

## Blague

**La maîtresse demande à Toto :** Récite-moi le verbe marcher au présent.

**Toto :** Je... Marche... Tu... Tu... Marches...

**La maîtresse :** Aller plus vite Toto !

**Toto :** Euh... Je cours euh... Tu cours, il court...

## Défi de la semaine

Faire un poème en y glissant au moins 4 de ces 6 mots :

Choucroute, chat, soupe, écharpe, camion, chewing gum !

A vos stylos !

## Citation

« La beauté est dans les yeux de celui qui regarde. »  
Oscar Wilde

## La p'tite info

Le 6 janvier, la NASA a annoncé la découverte d'une nouvelle planète, baptisée TOI 700 d. Elle pourrait ressembler à la Terre, mais difficile d'en être sûr car elle est à des milliards de kilomètres. Pour aller sur place en vaisseau spatial, il faudrait plusieurs centaines de milliers d'années !



Cette image te montre comment les astronomes imaginent cette nouvelle planète. (© NASA's Goddard Space Flight center)

### Une planète pas comme les autres

TOI 700 d est une exoplanète, c'est-à-dire une planète qui tourne autour d'une étoile autre que le Soleil. En tout, plus de 4 000 exoplanètes ont déjà été découvertes... mais celle-ci est un peu spéciale.

Tout d'abord parce qu'elle assez « proche » de nous. TOI 700 d est située à environ 100 années-lumière de la Terre, soit 1 million de milliards de kilomètres. Une distance gigantesque... Mais, si l'on considère l'ensemble de notre galaxie, c'est en fait une voisine !

Autre particularité : cette exoplanète est l'une des rares à se trouver précisément à la bonne distance de son étoile pour être « habitable ». Sa température – ni trop basse, ni trop haute – pourrait permettre la présence d'eau liquide à sa surface, comme sur la Terre. Or l'eau liquide est une condition nécessaire au développement de la vie.

### Des points communs avec la Terre

Les scientifiques ignorent, pour l'instant, à quoi ressemble TOI 700 d. Abrite-t-elle vraiment de l'eau, voire de la vie extraterrestre ? Mystère... car une planète a beau être habitable, elle n'est pas forcément habitée ! On sait seulement qu'elle a une taille à peu près comparable à celle de la Terre, et qu'elle est probablement formée de roches.

En savoir plus :

<https://www.1jour1actu.com/science/une-nouvelle-planete-decouverte>

## Recette :

### VERRINES AVOCAT, SAUMON ET RIZ LONG

Prêt en 10 minutes pour 4 personnes.

#### Ingrédients :

- 180g de riz long,
- 1 gros avocat,
- 120g de lardons de saumon fumé,
- De la sauce soja,
- Du vinaigre de manque ou autre,
- De l'huile de sésame ou d'olives,
- Graines de sésame ou pignon de pain.

#### Pour la vinaigrette

- 1 cuillère à café de sauce soja,
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de mangue, ou autre,
- 5 cuillères à soupe d'huile de sésame ou d'olives,
- Graines de sésame ou de pignon

#### Préparation :

- 1) Faire cuire le riz long et le laisser refroidir.
- 2) Dans un petit bol, verser la sauce soja le vinaigre de mangue et l'huile de sésame ou d'olives.
- 3) Émulsionner et ajouter les graines de sésame ou les pignons de pin.
- 4) Couper l'avocat en cubes.
- 5) Monter les verrines en disposant le riz assaisonné de la vinaigrette puis ajouter dessus les cubes d'avocat et enfin les lardons de saumons fumés.



## L'émotion de la semaine : La sérénité

C'est une sensation de tranquillité et d'harmonie  
Une personne sereine demande les choses avec amabilité et douceur.

La sérénité permet de prendre de la hauteur, par exemple, ta colère disparaît quand tu réalises que ce qu'il l'a causée n'avait finalement pas d'importance.

La bonne nouvelle, c'est que la sérénité peut s'exercer comme un muscle. L'entraîner nous aide à augmenter notre bonheur !

**Un GRAND MERCI**  
**À celles et ceux qui travaillent, à**  
**celles et ceux qui restent chez eux.**  
**Prenez soin de vous et de vos**  
**proches !**

Dans l'attente, nous sommes disponibles :

Par mail : [accueil.souche@csc79.org](mailto:accueil.souche@csc79.org)

Sur facebook : Centre SocioCultuel de Souché

Sur le site du CSC : <http://souche.csc79.org>

