

# Carnet de détente

VOL 2 | Novembre 2020

EDITION D'AUTOMNE-CENTRE ÉTINCELLES



A top-down view of numerous light-colored wooden letter tiles scattered on a dark wood-grained surface. The tiles are arranged in a circular pattern around the center. In the center, the word "MOTS" is written in a bold, black, hand-drawn font. A thin black rectangular border encloses the word "MOTS".

MOTS

# MOTS FLÉCHÉS

Bâtiment remarquable		Grand à l'opéra		Indispensable		Valet par exemple		Bons accords
Ambitieux		Grattés dans le fond		Petit vantail		Réserves rurales		
Exposition à l'air								
Ça écoute la liste								
			Office du soir					
Bon pour le poteau			Esclave à Sparte					
D'une harde					Il sort du café		Mis au tapis	
Précise un choix			Qui l'appartient			Monstre filmé		
Contraste choquant			Bois sur le sable			À ce moment		
Mouvement spontané		Traités en parias						
		Ainsi soit-il !						
				Terre danoise				Consomme, dépense
				Rien qu'une pincée				
Texte de Hugo	Question sur l'endroit		À chercher					
			Qui m'est propre					
					Cri d'assailants			
Des vrais paresseux						Personnel et symbole		

# MOTS FLÉCHÉS

Loisir créatif		Il passe en courant		Grogner		Hantise de chanteuse		Force physique
Groupe de travail		Taureau et bélier		Faisant du plat		Irrégulier		
Son de cloche								
Contenant de cacao								
			Avec du superflu					
			Marque de godasse					
Découvert							Insensible	
Relatif au pif								
					Il fait rire			
Geste récurrent		Chasse... de photographe						
		Grillées						
			Lieu sablé		Dépôt de foudre			
					Franchit le seuil			
Bonne pour panser						Est protégé par les cils		Cordelette ou ficelle
Souder								
					Cadeau en décembre			
					Caprice enfantin			
Bientôt filmé...	Yourte pour Mongols						Pour son bien	
	Radioactif en 60							
Mono-saccharide				Il rumine dans le Nord				

# MOTS MÊLÉS

AIME  
CERNEE  
CHEMIN  
COURUE  
DECODE  
EPEE  
EVADEE  
FACE  
~~FERIEE~~  
GREC  
HESITER  
JUDE  
MADREE

METREE  
NOMMEE  
ODEUR  
OPTANT  
PITIE  
PLATANE  
PROCHE  
SACREE  
SEBACE  
TENUTO  
TEXAN  
TIEDE  
TOLEDE

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

Il s'agit de repérer,  
dans chacune des grilles, les mots  
des listes correspondantes.

ANTEE  
AUER  
BRIOCHE  
BROC  
CARTEL  
CHATON  
CITEE  
COUTUME  
ERRONEE  
FICELLE  
FROTTE  
GENEE  
GERMANT

HULOTTE  
INODORE  
INTENSE  
KEPI  
LUTRIN  
NOCE  
NOTRE  
PORCHE  
PUBLIC  
PUNI  
REPLIE  
VENTILE

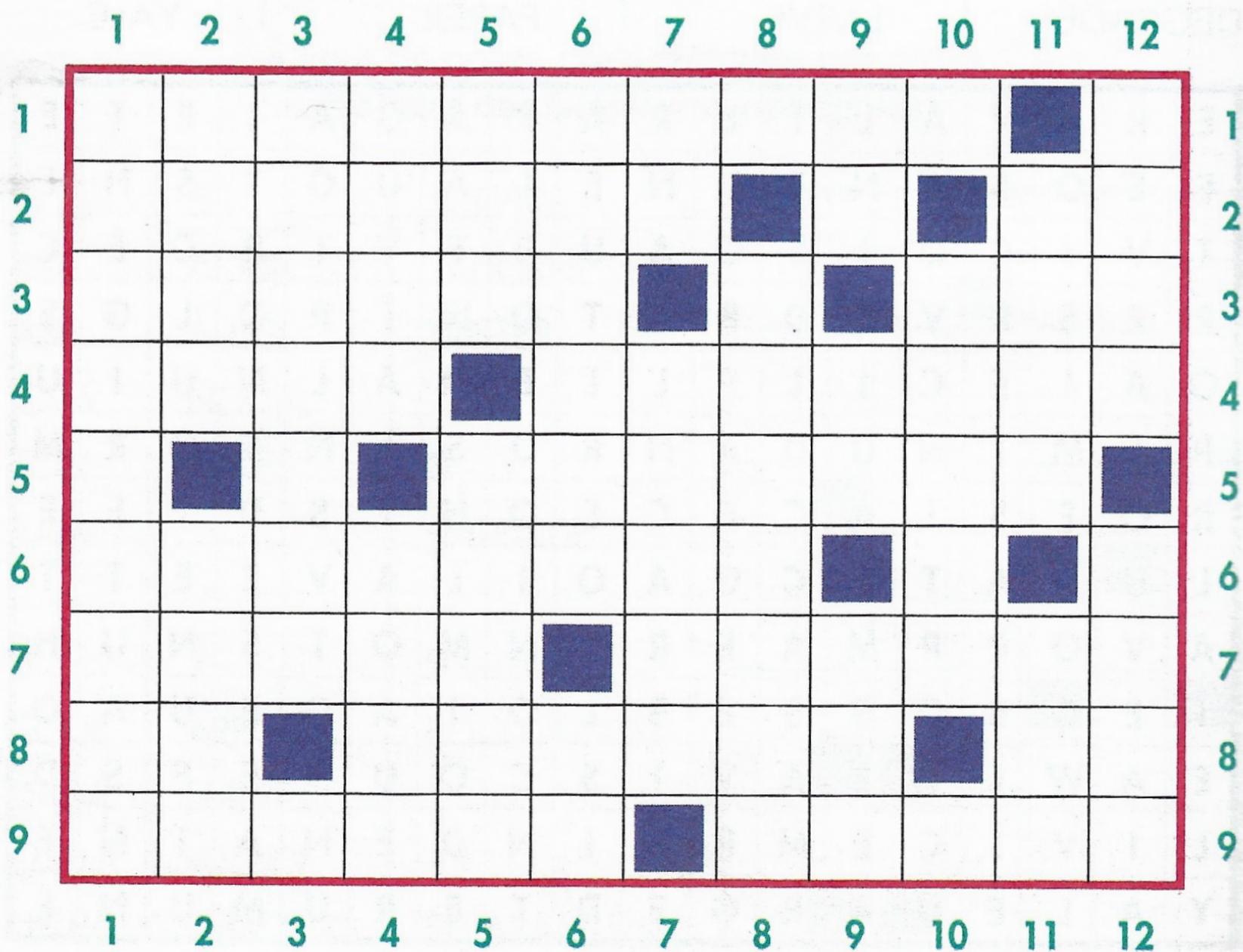
E	L	L	E	C	I	F	L
K	E	T	T	O	L	U	H
G	E	N	E	E	T	I	C
C	B	P	O	R	C	H	E
I	G	R	I	R	A	O	I
L	E	N	O	T	R	E	N
B	R	I	O	C	H	E	O
U	M	N	E	E	L	M	D
P	A	T	T	I	E	U	O
U	N	E	T	L	T	T	R
N	T	N	O	P	R	U	E
I	E	S	R	E	A	O	U
V	E	E	F	R	C	C	A

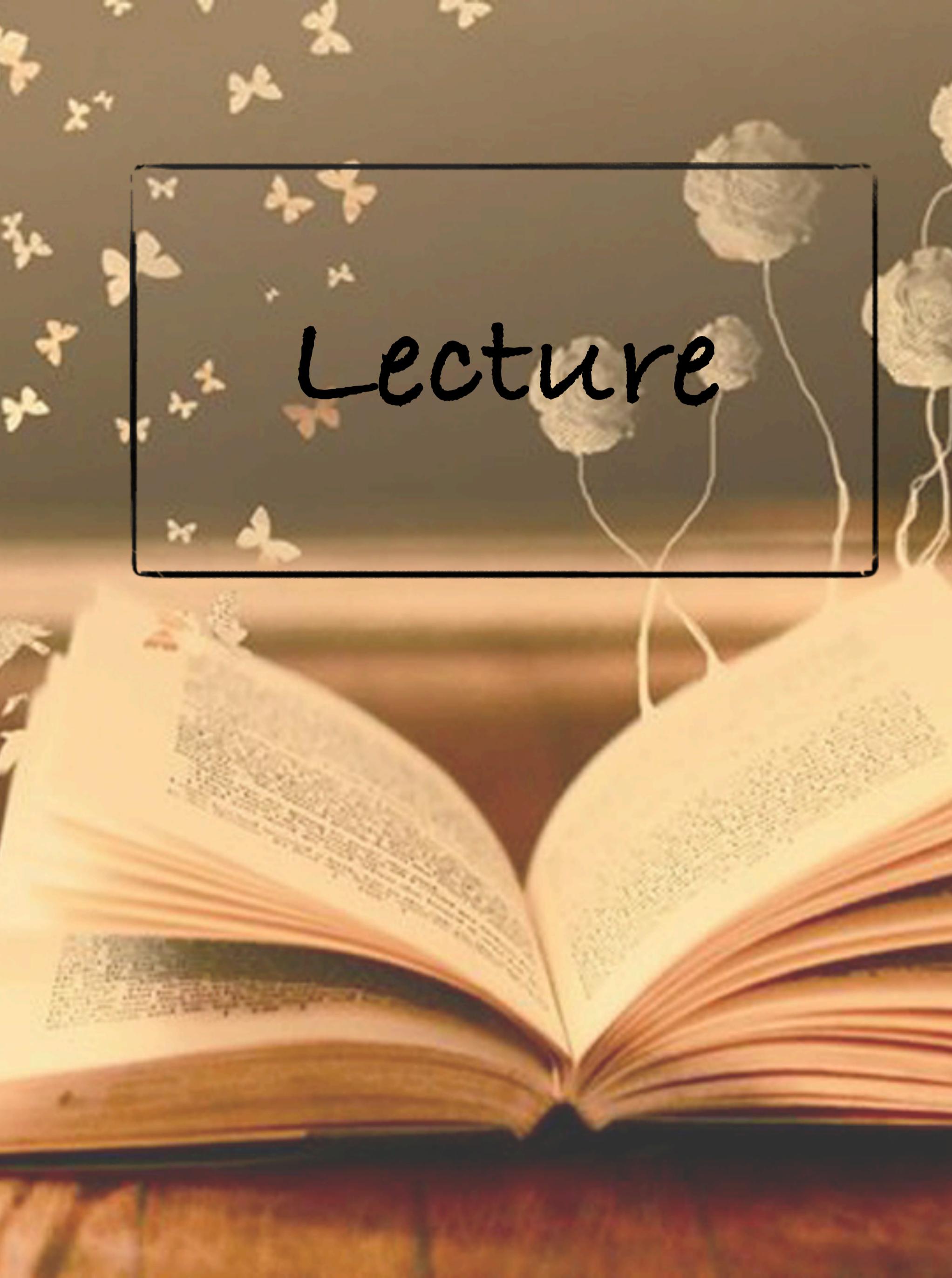


# MOTS CROISÉS

**HORIZONTALEMENT.** 1. Sous du sucre fondu et roussi. 2. Actinie de la mer. Métal qui agit sur certains comme un aimant. 3. Tunique de l'œil. Un amour du fils. 4. Ses marmousets doivent supporter sa flamme. Pièces des Mauriciens. 5. État d'euphorie. 6. Le couchant. 7. Peut être de verre. Avec de l'eau. 8. Est parfois suivi d'une date. Faire quelques pas. Enfoui par un berger. 9. Bat en retraite. Résultat de division...

**VERTICALEMENT.** 1. Évoluer avec grâce et vivacité. 2. Folie pour Diane de Poitiers. Oiseau de ferme. 3. Sans ampleur. 4. On partage tout avec elle. Pas fondé. 5. Ni à vous ni à d'autres... Un tel homme est exceptionnel. 6. À cran. Vu avec le point. 7. Petit chemin. Sillons de vignes. 8. Être à l'affût. 9. Maison en bref. Signale l'ajout épistolaire. Un bon bout de temps. 10. Bovidé sauvage. 11. Tour du bois. Fleuve de Russie. 12. Un peu verts. Bonne conduite.



An open book with yellowed pages is shown from a top-down perspective. The book is open to two pages of dense, small text. A black rectangular border is superimposed over the upper portion of the image, containing the word "Lecture" in a black, handwritten-style font. The background behind the book is a dark, textured surface with a pattern of small, light-colored butterflies and larger, stylized floral or rose-like shapes. The overall lighting is warm and soft, creating a cozy, academic atmosphere.

# Lecture

## **AU BOIS de Guy de Maupassant.**

Le maire allait se mettre à table pour déjeuner quand on le prévint que le garde champêtre l'attendait à la mairie avec deux prisonniers.

Il s'y rendit aussitôt, et il aperçut en effet son garde champêtre, le père Hochedur, debout et surveillant d'un air sévère un couple de bourgeois mûrs.

L'homme, un gros père, à nez rouge et à cheveux blancs, semblait accablé ; tandis que la femme, une petite mère endimanchée, très ronde, très grasse, aux joues luisantes, regardait d'un œil de défi l'agent de l'autorité qui les avait captivés.

Le maire demanda :

— Qu'est-ce que c'est, père Hochedur ?

Le garde champêtre fit sa déposition.

Il était sorti le matin, à l'heure ordinaire, pour accomplir sa tournée du côté des bois Champieux jusqu'à la frontière d'Argenteuil. Il n'avait rien remarqué d'insolite dans la campagne sinon qu'il faisait beau temps et que les blés allaient bien, quand le fils aux Bredel, qui binait sa vigne, avait crié :

— Hé, père Hochedur, allez voir au bord du bois, au premier taillis, vous y trouverez un couple de pigeons qu'ont bien cent trente ans à eux deux.

Il était parti dans la direction indiquée ; il était entré dans le fourré et il avait entendu des paroles et des soupirs qui lui firent supposer un flagrant délit de mauvaises mœurs.

Donc, avançant sur ses genoux et sur ses mains comme pour surprendre un braconnier, il avait appréhendé le couple présent au moment où il s'abandonnait à son instinct.

Le maire stupéfait considéra les coupables. L'homme comptait bien soixante ans et la femme au moins cinquante-cinq.

Il se mit à les interroger, en commençant par le mâle, qui répondait d'une voix si faible qu'on l'entendait à peine.

— Votre nom ?

— Nicolas Beaurain.

— Votre profession ?

— Mercier, rue des Martyrs, à Paris.

— Qu'est-ce que vous faisiez dans ce bois ?

Le mercier demeura muet, les yeux baissés sur son gros ventre, les mains à plat sur ses cuisses.

Le maire reprit :

— Niez-vous ce qu'affirme l'agent de l'autorité municipale ?

— Non, monsieur.

— Alors, vous avouez ?

— Oui, monsieur.

— Qu'avez-vous à dire pour votre défense ?

— Rien, monsieur.

— Où avez-vous rencontré votre complice ?

— C'est ma femme, monsieur.

— Votre femme ?

— Oui, monsieur.

— Alors... alors... vous ne vivez donc pas ensemble... à Paris ?

— Pardon, monsieur, nous vivons ensemble !

— Mais... alors... vous êtes fou, tout à fait fou, mon cher monsieur, de venir vous faire pincer ainsi, en plein champ, à dix heures du matin.

Le mercier semblait prêt à pleurer de honte. Il murmura :

— C'est elle qui a voulu ça ! Je lui disais bien que c'était stupide. Mais quand une femme a quelque chose dans la tête... vous savez... elle ne l'a pas ailleurs.

Le maire, qui aimait l'esprit gaulois, sourit et répliqua :

— Dans votre cas, c'est le contraire qui aurait dû avoir lieu. Vous ne seriez pas ici si elle ne l'avait eu que dans la tête.

Alors une colère saisit M. Beaurain et se tournant vers sa femme :

— Vois-tu où tu nous as menés avec ta poésie ? Hein, y sommes-nous ? Et nous irons devant les tribunaux, maintenant, à notre âge, pour attentat aux mœurs ! Et il nous faudra fermer boutique, vendre la clientèle et changer de quartier ! Y sommes-nous ?

Mme Beaurain se leva, et, sans regarder son mari, elle s'expliqua sans embarras, sans vaine pudeur, presque sans hésitation.

— Mon Dieu, monsieur le maire, je sais bien que nous sommes ridicules. Voulez-vous me permettre de plaider ma cause comme un avocat, ou mieux comme une pauvre femme ; et j'espère que vous voudrez bien nous renvoyer chez nous, et nous épargner la honte des poursuites.

Autrefois, quand j'étais jeune, j'ai fait la connaissance de M. Beaurain dans ce pays-ci, un dimanche. Il était employé dans un magasin de mercerie ; moi j'étais demoiselle dans un magasin de confections. Je me rappelle de ça comme d'hier. Je venais passer les dimanches ici, de temps en temps, avec une amie, Rose Levêque, avec qui j'habitais rue Pigalle. Rose avait un bon ami, et moi pas. C'est lui qui nous conduisait ici. Un samedi, il m'annonça, en riant, qu'il amènerait un camarade le lendemain. Je compris bien ce qu'il voulait ; mais je répondis que c'était inutile. J'étais sage, monsieur.

Le lendemain donc, nous avons trouvé au chemin de fer M. Beaurain. Il était bien de sa personne à cette époque-là. Mais j'étais décidée à ne pas céder, et je ne cédaï pas non plus.

Nous voici donc arrivés à Bezons. Il faisait un temps superbe, de ces temps qui vous chatouillent le cœur. Moi, quand il fait beau, aussi bien maintenant qu'autrefois, je deviens bête à pleurer, et quand je suis à la campagne je perds la tête. La verdure, les oiseaux qui chantent, les blés qui remuent au vent, les hirondelles qui vont si vite, l'odeur de l'herbe, les coquelicots, les marguerites, tout ça me rend folle ! C'est comme le champagne quand on n'en a pas l'habitude !

Donc il faisait un temps superbe, et doux, et clair, qui vous entrainait dans le corps par les yeux en regardant et par la bouche en respirant. Rose et Simon s'embrassaient toutes les minutes ! Ça me faisait quelque chose de les voir. M. Beaurain et moi nous marchions derrière eux, sans guère parler. Quand on ne se connaît pas on ne trouve rien à se dire. Il avait l'air timide, ce garçon, et ça me plaisait de le voir embarrassé. Nous voici arrivés dans le petit bois.

Il y faisait frais comme dans un bain, et tout le monde s'assit sur l'herbe. Rose et son ami me plaisaient sur ce que j'avais l'air sévère ; vous comprenez bien que je ne pouvais pas être autrement. Et puis voilà qu'ils recommencent à s'embrasser sans plus se gêner que si nous n'étions pas là ; et puis ils se sont parlé tout bas ; et puis ils se sont levés et ils sont partis dans les feuilles sans rien dire. Jugez quelle sottise figure je faisais, moi, en face de ce garçon que je voyais pour la première fois. Je me sentais tellement confuse de les voir partir ainsi que ça me donna du courage ; et je me suis mise à parler. Je lui demandai ce qu'il faisait ; il était commis de mercerie, comme je vous l'ai appris tout à l'heure. Nous causâmes donc quelques instants ; ça l'enhardit, lui, et il voulut prendre des privautés, mais je le remis à sa place, et roide, encore. Est-ce pas vrai, monsieur Beaurain ?

M. Beaurain, qui regardait ses pieds avec confusion, ne répondit pas.

Elle reprit : « Alors il a compris que j'étais sage, ce garçon, et il s'est mis à me faire la cour gentiment, en honnête homme. Depuis ce jour il est revenu tous les dimanches. Il était très amoureux de moi, monsieur. Et moi aussi je l'aimais beaucoup, mais là, beaucoup ! C'était un beau garçon, autrefois.

Bref, il m'épousa en septembre et nous prîmes notre commerce rue des Martyrs.

Ce fut dur pendant des années, monsieur. Les affaires n'allaient pas ; et nous ne pouvions guère nous payer des parties de campagne. Et puis, nous en avons perdu l'habitude. On a autre chose en tête ; on pense à la caisse plus qu'aux fleurettes, dans le commerce. Nous vieillissions, peu à peu, sans nous en apercevoir, en gens tranquilles qui ne pensent plus guère à l'amour. On ne regrette rien tant qu'on ne s'aperçoit pas que ça vous manque.

Et puis, monsieur, les affaires ont mieux été, nous nous sommes rassurés sur l'avenir ! Alors, voyez-vous, je ne sais pas trop ce qui s'est passé en moi, non, vraiment, je ne sais pas !

Voilà que je me suis remise à rêver comme une petite pensionnaire. La vue des voiturettes de fleurs qu'on traîne dans les rues me tirait les larmes. L'odeur des violettes venait me chercher à mon fauteuil, derrière ma caisse, et me faisait battre le cœur ! Alors je me levais et je m'en venais sur le pas de ma porte pour regarder le bleu du ciel entre les toits. Quand on regarde le ciel dans une rue, ça a l'air d'une rivière, d'une longue rivière qui descend sur Paris en se tortillant ; et les hirondelles passent dedans comme des poissons. C'est bête comme tout, ces choses-là, à mon âge ! Que voulez-vous, monsieur, quand on a travaillé toute sa vie, il vient un moment où on s'aperçoit qu'on aurait pu faire autre chose, et, alors, on regrette, oh ! oui, on regrette ! Songez donc que, pendant vingt ans, j'aurais pu aller cueillir des baisers dans les bois, comme les autres, comme les autres femmes. Je songeais comme c'est bon d'être couché sous les feuilles en aimant quelqu'un ! Et j'y pensais tous les jours, toutes les nuits ! Je rêvais de clairs de lune sur l'eau jusqu'à avoir envie de me noyer.

Je n'osais pas parler de ça à M. Beaurain dans les premiers temps. Je savais bien qu'il se moquerait de moi et qu'il me renverrait vendre mon fil et mes aiguilles ! Et puis, à vrai dire, M. Beaurain ne me disait plus grand-chose ; mais en me regardant dans ma glace, je comprenais bien aussi que je ne disais plus rien à personne, moi !

Donc, je me décidai et je lui proposai une partie de campagne au pays où nous nous étions connus. Il accepta sans défiance et nous voici arrivés, ce matin, vers les neuf heures.

Moi je me sentis toute retournée quand je suis entrée dans les blés. Ça ne vieillit pas, le cœur des femmes ! Et, vrai, je ne voyais plus mon mari tel qu'il est, mais bien tel qu'il était autrefois ! Ça, je vous le jure, monsieur. Vrai de vrai, j'étais grise. Je me mis à l'embrasser ; il en fut plus étonné que si j'avais voulu l'assassiner. Il me répétait : « Mais tu es folle. Mais tu es folle, ce matin. Qu'est-ce qui te prend ?... » Je ne l'écoutais pas, moi, je n'écoutais que mon cœur. Et je le fis entrer dans le bois... Et voilà !... J'ai dit la vérité, monsieur le maire, toute la vérité. »

Le maire était un homme d'esprit. Il se leva, sourit, et dit : « Allez en paix, madame, et ne péchez plus... sous les feuilles. »

22 juin 1886

## *Quand automne en saison revient*



*Quand automne en saison revient,  
La forêt met sa robe rousse  
Et les glands tombent sur la mousse  
Où dansent en rond les lapins.*

*Les souris font de grands festins  
Pendant que les champignons poussent.  
Oh ! Que la vie est douce, douce  
Quand automne en saison revient.*

*Samivel (1907-1992)*



Le saviez-vous?

**La fête indienne de Diwali a eu lieu le 14 novembre 2020.**

**D'où vient le festival de Diwali ?**

Connu aussi comme la fête des lumières, Diwali n'a pas la même histoire selon les régions de l'Inde. Au nord, on célèbre le retour du roi Rama, une incarnation du dieu Vishnu, à son royaume, Ayodhya, après un exil de quatorze ans. Au Sud, on raconte bien autre chose : Selon la légende, Narakasura, un roi-démon, tourmentait le peuple depuis longtemps jusqu'au jour où le Dieu Krishna, une incarnation de Vishnu, l'a tué. Le peuple a célébré la défaite du roi-démon et depuis, la coutume s'est perpétrée. Quelle que soit l'origine de Diwali, les Hindous partagent l'idée de fêter la victoire du bien sur le mal, de la lumière sur les ténèbres.

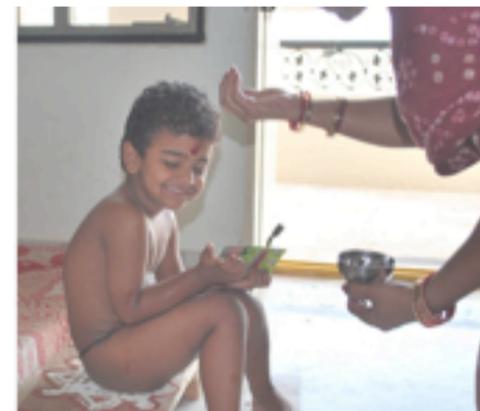
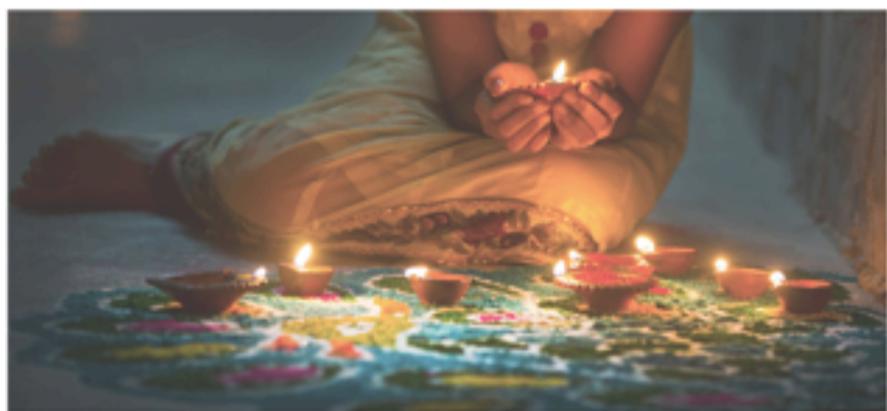


**Comment le célèbre-t-on ?**

Où que vous soyez en Inde, préparez-vous : de jour comme de nuit, les villes sont illuminées, des pétards et des feux d'artifices retentissent partout, des lampions égayent les rues et chaque foyer se fait « beau ».

**Les festivités s'étalent traditionnellement sur 5 jours. Si les traditions et les coutumes diffèrent selon les régions, voici quelques généralités :**

- **Le 1er jour, Dhanteras**, est consacré aux préparatifs. Les habitations sont nettoyées, rangées et illuminées dans le but de plaire à Lakchmi, déesse de la beauté qui vient leur rendre visite. On achète de nouveaux ustensiles, objets ou bijoux car on considère que la déesse Lakshmi va entrer dans les foyers sous la forme de nouvelles choses.
- **Le 2ème jour, Chhoti Diwali**, on célèbre la victoire de Shri Krishna sur le démon Narakasura et symbolise le triomphe du bien sur le mal. La légende dit que Krishna, après avoir tué le démon, prit un bain pour se purifier. Ainsi, certains hindous prennent ce jour-là, avant le lever du soleil, un bain composé d'huiles naturelles.
- **Le 3ème jour, Diwali**, le festival est à son apogée : on célèbre Lakchmi, on porte des vêtements neufs et on se pare de nouveaux bijoux. Des lampes à huile sont allumées autour et à l'intérieur des habitations, ainsi que dans les rues. Des cadeaux sont échangés pour renforcer ses liens avec la famille et les amis.
- **Le 4ème jour, Annakut**, c'est le jour de l'abondance : on distribue de la nourriture, on fait des offrandes aux Dieux. Dans les temples dédiés à Krishna, on donne un bain rituel au lait à la divinité et on la pare de ses plus beaux vêtements et bijoux.
- **Le 5ème jour, Bhai Dooj**, on réalise des cérémonies d'adoration, les pujas. Ce jour est aussi consacré à la fratrie. Les sœurs appliquent un tilak (une marque rouge) sur le front de leur frère et prient pour qu'il ait une vie prospère, tandis que les frères bénissent leurs sœurs en leur offrant des cadeaux.



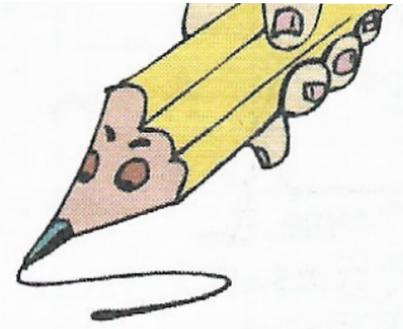
# CHIFFRES



# SUDOKU

				3				6
				7	9		3	
		7	5			4	9	
		1		4	8			
7	8		1				5	
	2		3			8		
		2			4		6	9
	6	4		1		7		
1						3		

**A**



Chaque carré contient les chiffres de 1 à 9.  
 Complétez les 9 carrés de manière à ne jamais avoir deux fois le même chiffre, ni sur chaque ligne ni dans chaque colonne.

**B**

	8	3	6					1
2						7		
4				7			3	6
5					2		1	
		9			7	4	5	
			5	6				7
	3			2				
		2	8	4				
6		8			9			4

Même principe que pour la grille ci-dessus.  
 À vous de jouer !

# SUDOKU

C

		1			7	9		
	6		5	3			8	
7		2	6			5		3
2				1		8	5	
	7		9		8		2	
	4	3		2				6
9		4			3	6		8
	3			7	9		1	
		7	4			2		

D

		3	7					
2		4						
	6			4			2	3
3					2	5	4	
		5		1		6		
	2	7	4					1
1	9			7			5	
						7		8
					8	9		

# NOMBRES CROISÉS:

	1	2	3	4	5	6
I					■	
II				■		
III		■				
IV			■			
V	■					■
VI				■		

## HORIZONTALEMENT

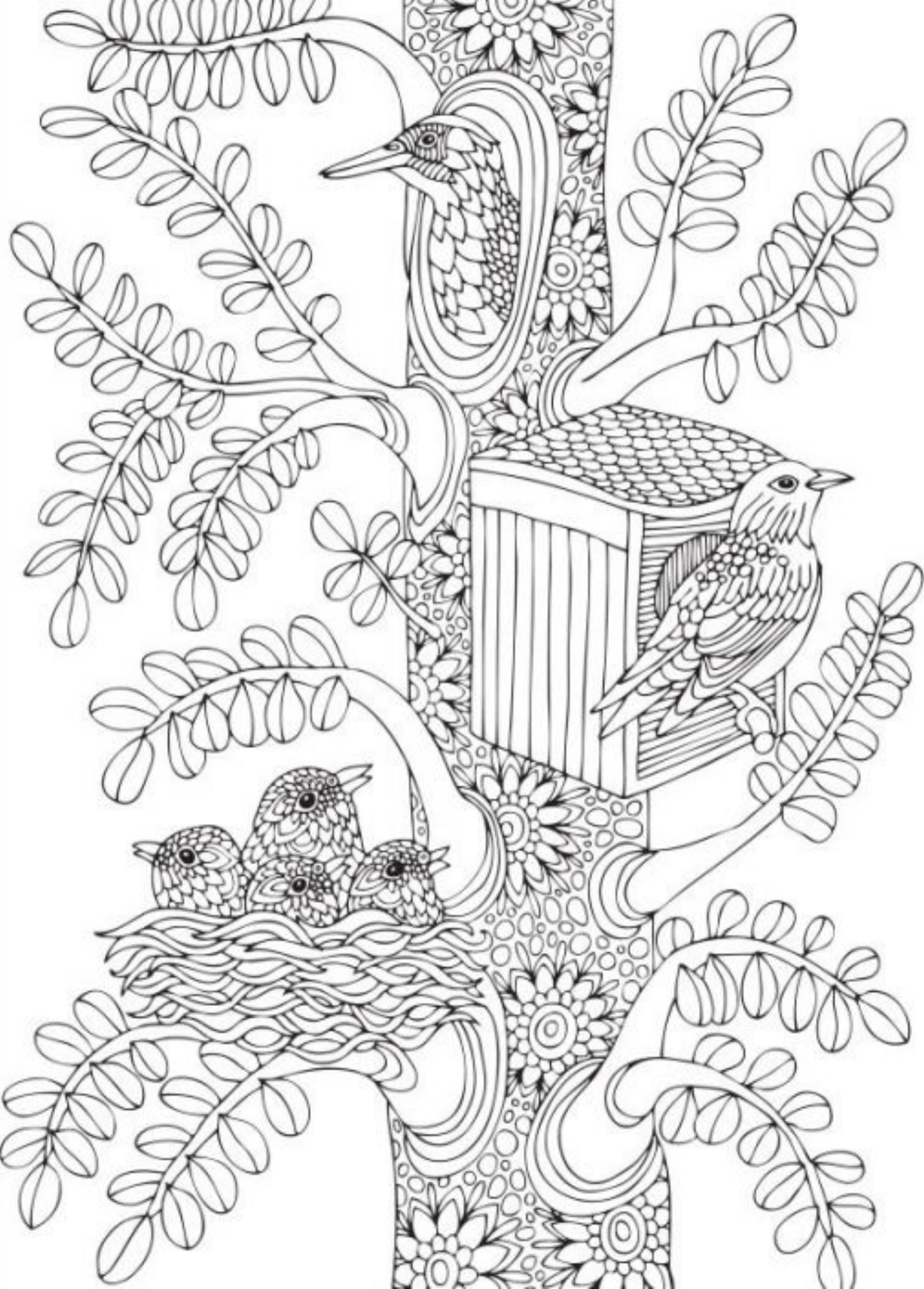
**I.** Cette année-là, on a marché sur la Lune. **II.** Puissance de 2. Nombre d'années nécessaires aux noces de cristal. **III.** Longueur en km du fleuve Nil. **IV.** Département du Puy-de-Dôme. Un petit modèle de la gamme Peugeot. **V.** Altitude estimée de l'Everest. **VI.** Nombre de coups à faire pour bien s'amuser. C'est vraiment nul !

## VERTICALEMENT

**1.** Carré de 36. **2.** Département du Val-d'Oise. Dernier-né de la gamme Airbus. **3.** Un chiffre apocalyptique. Un certain nombre de jours pour faire le tour du monde. **4.** Puissance de 5. **5.** Indispensable à savoir pour que le courrier arrive à la Rochelle. **6.** Marignan !



En couleur  
avec le  
coloriage  
détente



# EN CUISINE



Poireau : fibres & potassium

# Velouté de butternut à la cannelle

Temps Total : 35 min

Préparation : 20 min Cuisson : 15 min

## Ingrédients

1 Butternut

1 Oignon

1 Cube de  
bouillon

1 Cuillère à  
soupe de  
crème fraîche

1 Pincée de  
cannelle



1- Couper le butternut en gros cubes.

2- Couper grossièrement l'oignon.

3- Faire revenir l'oignon et le butternut dans un fond de beurre. Remuer régulièrement (il ne faut pas que l'oignon roussisse). Une fois que les légumes sont bien revenus, émietter un cube de bouillon au dessus.

4- Bien remuer pour laisser les légumes s'imprégner du bouillon. Recouvrir d'eau bouillante, juste au dessus des légumes. Laisser cuire jusqu'à que le butternut soit cuit (planter un couteau pour vérifier la cuisson).

5- Mixer. Ajouter une ou deux cuillère de crème fraiche. Saler et poivrer.

6- Ajouter un soupçon de cannelle.

7- C'est prêt et c'est délicieux !

# Défis du jour:

Faire germer sa petite graine

La **germination des lentilles** est une excellente activité, notamment parce que ces dernières sont bonnes pour la santé lorsqu'on les consomme. Ainsi, **faire germer des lentilles** est une expérience facile, permettant de voir le processus de développement d'un petit être vert.

## — *Quel matériel pour faire germer des lentilles ?*

Pour **faire germer des lentilles**, vous aurez besoin :

- De petits pots en verre ou d'une assiette ;
- De coton ;
- De l'eau ;
- De graines de lentilles.

Préférez les lentilles blondes ou vertes. Les lentilles corail sont déjà décortiquées, donc la germination n'aurait pas lieu. Si vous souhaitez déguster les germes par la suite, **prenez des lentilles bio.**



## — *Comment faire germer des lentilles ?*

**Faire germer des lentilles est une expérience très simple à mettre en place :**

1. Commencez par faire tremper les graines de lentilles dans un verre d'eau une douzaine d'heures ;
2. Prenez du coton et placez-le au fond du pot en verre ou d'une assiette. Mouillez-le ;
3. Après les douze heures, déposez les graines sur le coton et étalez-les, pour qu'elles soient suffisamment espacées ;
4. Pulvérisez régulièrement de l'eau pour que le coton reste humide ;
5. Après deux à trois jours, vos lentilles auront commencé à germer.

**Vous pouvez utiliser les lentilles germées pour agrémenter vos salades ou attendre six à sept jours pour avoir de jeunes pousses.**



## *— Peut-on consommer les lentilles germées ?*

Vous pouvez très bien **consommer les lentilles germées**, plus particulièrement crue, afin de préserver les qualités nutritionnelles. Effectivement, ces dernières contiennent des vitamines A, B1, B2, B3, B6 et C, du fer, du calcium, du phosphore, du manganèse et du zinc. Pour consommer les lentilles, rincez-les et vérifiez qu'elles ne sont pas moisies et sentent bon. Vous pouvez les conserver une semaine au réfrigérateur.



**N'hésitez pas à nous envoyer des photos de l'évolution de vos lentilles !**

# HAPPY VISIO

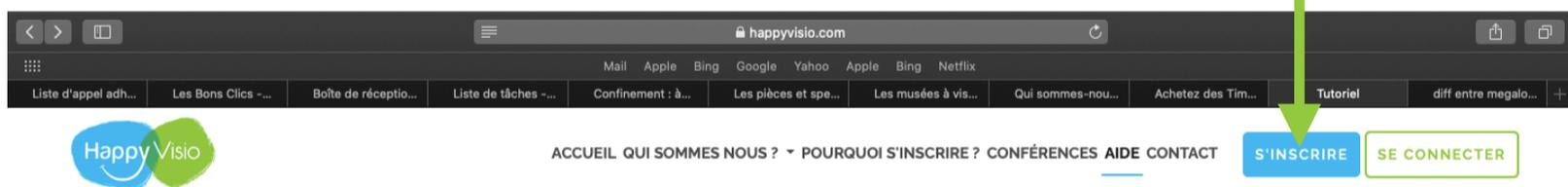
**En raison du confinement le site « happy Visio » a relancé son programme « ensemble » qui avait rencontré un vif succès lors du premier confinement. Des activités conviviales animées en direct y sont proposées. En complément des séances de gym, vous y trouverez gratuitement de nombreuses conférences culturelles et de cuisine, des séances de relaxation... Pour y avoir accès, il suffit de s'inscrire sur [www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com) et de renseigner dans le formulaire d'inscription, le code partenaire ENSEMBLE.**

# L'INSCRIPTION AU SITE HAPPY VISIO

HappyVisio propose un large choix de conférences et d'atelier à suivre en direct sur son ordinateur ou sa tablette. Pour en découvrir les dates et y participer, l'inscription au site HappyVisio est nécessaire.

Tout d'abord je vous invite à rejoindre ce lien : <https://www.happyvisio.com>

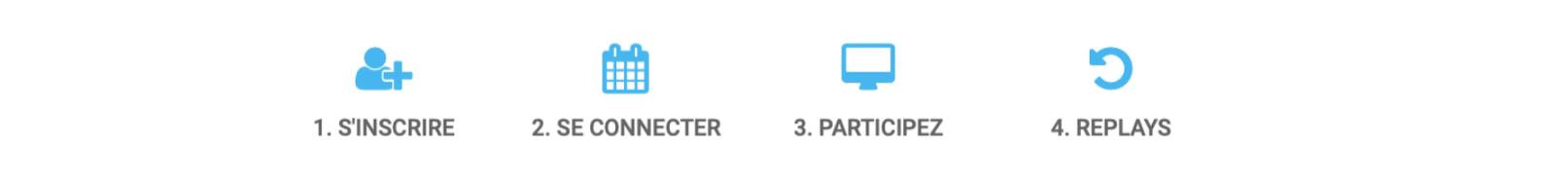
Vous arrivez sur cette page, cliquez sur **S'inscrire**.



The screenshot shows the top navigation bar of the HappyVisio website. The 'S'INSCRIRE' button is highlighted with a green arrow pointing to it. The navigation menu includes: ACCUEIL, QUI SOMMES NOUS?, POURQUOI S'INSCRIRE?, CONFÉRENCES, AIDE, CONTACT, S'INSCRIRE, and SE CONNECTER.



The screenshot shows the main content area of the HappyVisio website. The 'S'INSCRIRE' button is highlighted with a green arrow pointing to it. The main content area includes the HappyVisio logo, a navigation menu, and a large blue banner with the text 'HAPPY VISIO COMMENT ÇA MARCHE?' and a contact number 'BESOIN D'AIDE ? 01 76 28 40 84'.



The screenshot shows the main content area of the HappyVisio website. The 'S'INSCRIRE' button is highlighted with a green arrow pointing to it. The main content area includes the HappyVisio logo, a navigation menu, and a large blue banner with the text 'HAPPY VISIO COMMENT ÇA MARCHE?' and a contact number 'BESOIN D'AIDE ? 01 76 28 40 84'.



The screenshot shows the main content area of the HappyVisio website. The 'S'INSCRIRE' button is highlighted with a green arrow pointing to it. The main content area includes the HappyVisio logo, a navigation menu, and a large blue banner with the text 'HAPPY VISIO COMMENT ÇA MARCHE?' and a contact number 'BESOIN D'AIDE ? 01 76 28 40 84'.

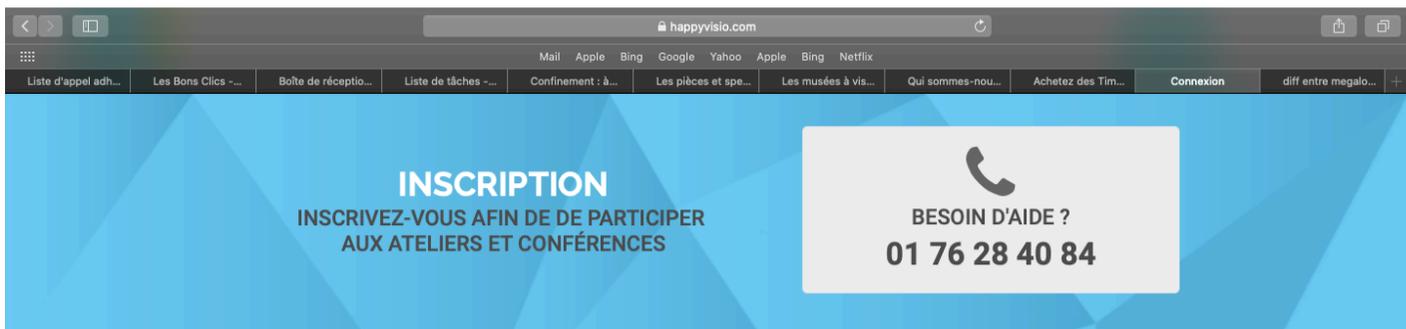
**01** L'INSCRIPTION AU SITE HAPPYVISIO

HappyVisio propose un large choix de conférences et d'atelier à suivre en direct sur son ordinateur ou sa tablette. Pour en découvrir les dates et y participer, l'inscription au site HappyVisio est nécessaire. Cliquez sur "S'inscrire" dans le menu en haut à droite, et remplissez le formulaire.

En fin de formulaire, nous vous demandons un « code partenaire ». Vous le trouverez sur nos brochures ou dans l'email que vous a envoyé votre mairie, votre entreprise, votre mutuelle, etc. Ce code va vous ouvrir les accès aux séances. Si vous n'en avez pas,

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies.

OK EN SAVOIR PLUS



#### Vos coordonnées personnelles

Civilité \*  Nom \*

Prénom \*

Année de naissance \*  Code postal \*

Téléphone (optionnel)

Les données obligatoires sont indiquées par un astérisque \*

J'ai lu et j'accepte les [conditions générales d'utilisation](#) \*

#### Vos informations de connexion au site

Pseudonyme (optionnel)

Adresse email \*

Mot de passe \*  Confirmation mot de passe \*

Code partenaire

Si vous n'avez pas de code, rassurez-vous, nous vous attribuerons un code vous donnant accès à une sélection de contenus

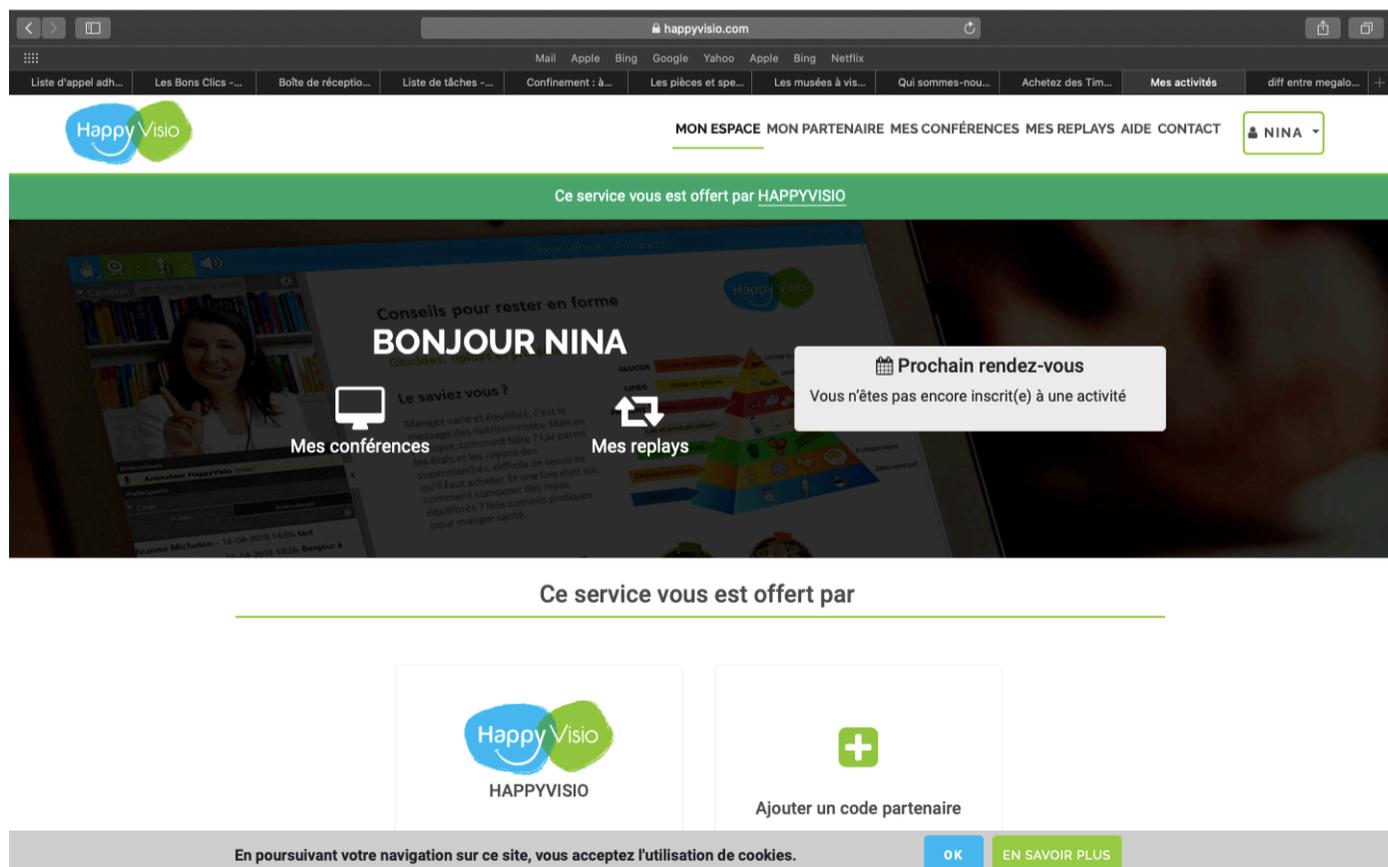
FINALISER L'INSCRIPTION

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies.

Maintenant, il vous suffit de remplir ce formulaire avec toutes vos données personnelles.

En fin de formulaire, nous vous demandons un « code partenaire ». Ce code va vous ouvrir les accès aux séances. Le code que vous devez entrer est **ENSEMBLE** (N'oubliez pas de mettre tout en majuscule)

Une fois que vous avez tout remplie, cliquez sur **Finaliser l'inscription**.



Le site va vous rediriger vers cette page : ça y est votre compte est bien activé.

# L'INSCRIPTION À UNE CONFÉRENCE OU UN ATELIER

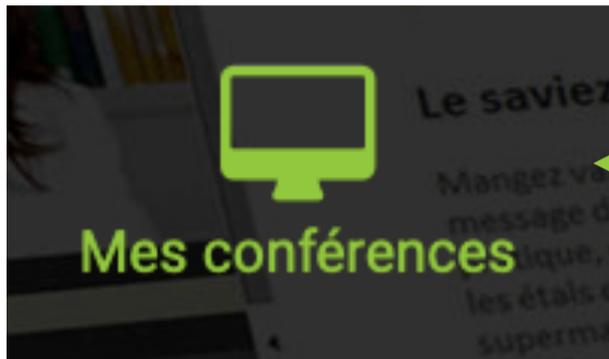
En cliquant ici, vous pouvez choisir les conférences et ateliers qui vous intéressent parmi ceux qui vous sont proposées

Si vous appuyez ici, vous retrouverez toutes les rediffusions des vidéos qui ont déjà été réalisées en direct.

The screenshot shows the HappyVisio website interface. At the top, there is a navigation bar with links: MON ESPACE, MON PARTENAIRE, MES CONFÉRENCES, MES REPLAYS, AIDE, CONTACT, and a user profile for NINA. Below the navigation bar, a green banner reads "Ce service vous est offert par HAPPYVISIO". The main content area features a large image with the text "BONJOUR NINA" and "Le saviez-vous?". Below this image are two buttons: "Mes conférences" and "Mes replays". To the right of these buttons is a white box with a calendar icon and the text "Prochain rendez-vous" and "Vous n'êtes pas encore inscrit(e) à une activité". Below the main content area, there is another green banner that reads "Ce service vous est offert par". Underneath this banner are two boxes: one with the HappyVisio logo and the text "HAPPYVISIO", and another with a plus sign and the text "Ajouter un code partenaire". At the bottom of the page, there is a grey bar with the text "En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies." and two buttons: "OK" and "EN SAVOIR PLUS".

Ici vous trouverez un calendrier où est noté toutes vos inscriptions aux conférences. C'est pratique pour s'organiser !

# POUR S'INSCRIRE À UNE CONFÉRENCE



on clique ici.

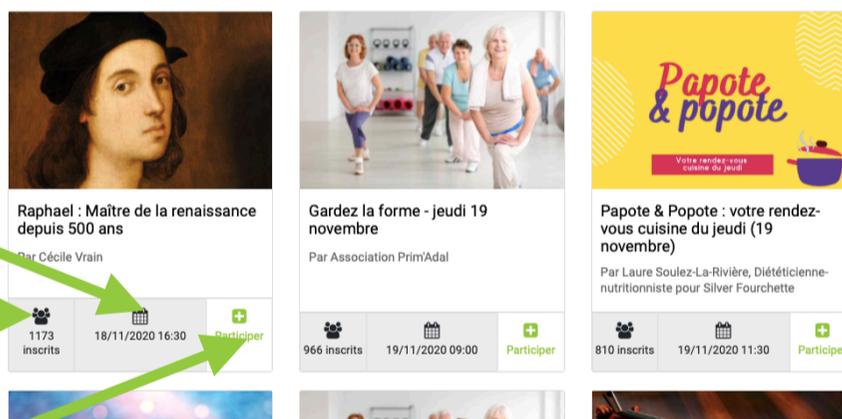
Vous allez être redirigé sur cette page, choisissez une conférence qui vous intéresse.



Cliquez sur la conférence pour en découvrir le détail

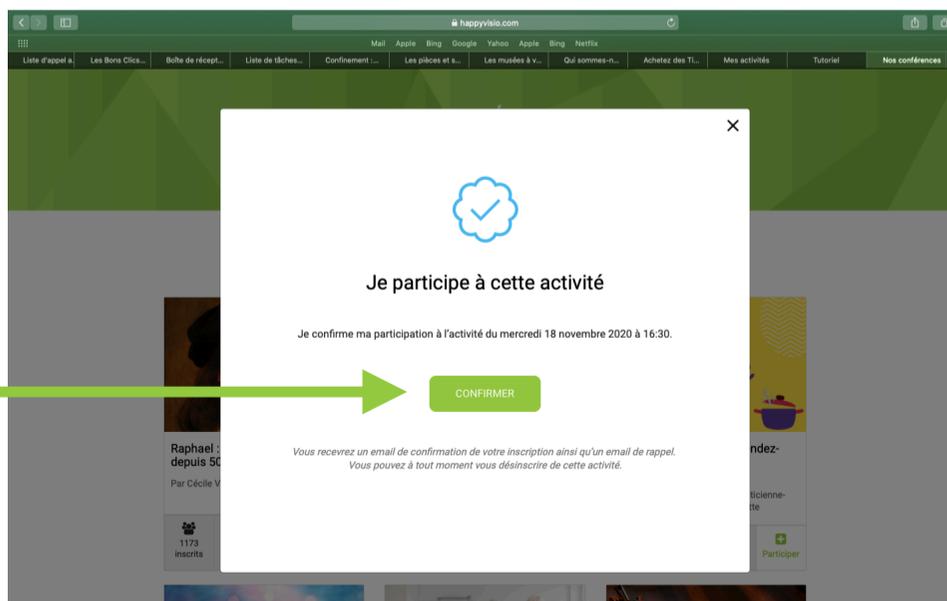
Vous voyez la **date** de la conférence ici.

Le **nombre de personnes** déjà inscrites



Cliquez ici pour vous inscrire

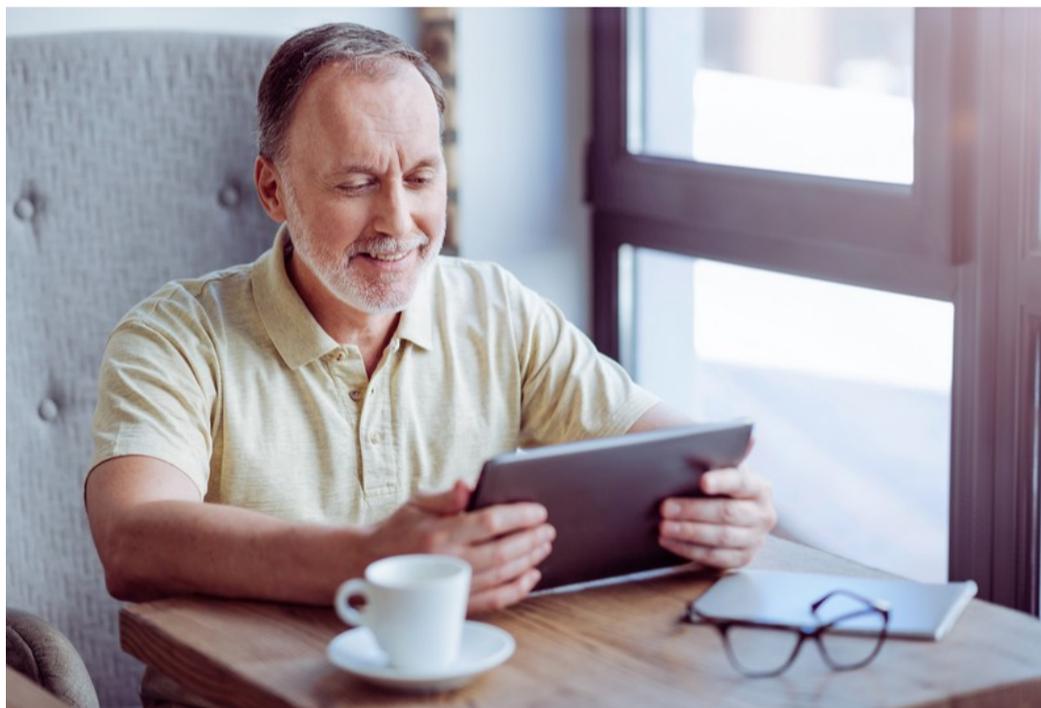
Il vous suffit de cliquer ici pour confirmer votre inscription.



# PARTICIPEZ À UNE CONFÉRENCE OU UN ATELIER

Une fois inscrit à une conférence ou un atelier, vous recevrez un email de rappel 24 heures et 1h avant.

30 minutes avant le début de la séance, vous pourrez rejoindre la salle virtuelle (ou la salle d'attente si les animateurs n'ont pas démarré la séance). Pour cela, vous devrez cliquer sur le bouton **REJOINDRE** qui se trouve en page d'accueil (en haut).



**Si vous avez besoin d'aide pour accéder à ce site et souhaitez apprendre à le manipuler avec quelqu'un, n'hésitez pas à nous appeler au: 01.43.71.05.45 pour demander un rendez-vous sur un de nos créneaux de la permanence numérique. Les permanences numériques ont lieu à Étincelles le :**

**- mardi de 14h à 17h**

**- jeudi de 17h à 19h**

**- vendredi de 10h à 12h**

**N'oubliez pas de préciser que c'est une demande de permanence numérique pour l'utilisation du site happy visio !**



# SOLUTIONS

Remember the man  
full of suffering  
folk also of the  
coming of it

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

**Mots fléchés grille 1**

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

**Mots fléchés grille 2**

**Corrèze**

**Points forts**

Saleté - Écumée - Rappel-  
Aphone- Pourri- Hanter -  
Infect - Nitrée (Séraphin-  
Emporter).

**Six-huits**

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

**Mots croisés**

**Sudoku grille A**

8	4	9	2	3	1	5	7	6
6	1	5	4	7	9	2	3	8
2	3	7	5	8	6	4	9	1
9	5	1	7	4	8	6	2	3
7	8	3	1	6	2	9	5	4
4	2	6	3	9	5	8	1	7
3	7	2	8	5	4	1	6	9
5	6	4	9	1	3	7	8	2
1	9	8	6	2	7	3	4	5

**Sudoku grille B**

7	8	3	6	9	5	2	4	1
2	9	6	4	1	3	7	8	5
4	1	5	2	7	8	9	3	6
5	4	7	9	8	2	6	1	3
8	6	9	1	3	7	4	5	2
3	2	1	5	6	4	8	9	7
9	3	4	7	2	1	5	6	8
1	5	2	8	4	6	3	7	9
6	7	8	3	5	9	1	2	4

3	5	1	8	4	7	9	6	2
4	6	9	5	3	2	7	8	1
7	8	2	6	9	1	5	4	3
2	9	6	3	1	4	8	5	7
1	7	5	9	6	8	3	2	4
8	4	3	7	2	5	1	9	6
9	2	4	1	5	3	6	7	8
6	3	8	2	7	9	4	1	5
5	1	7	4	8	6	2	3	9

**Sudoku grille C**

8	1	3	7	2	9	4	6	5
2	5	4	8	3	6	1	7	9
7	6	9	5	4	1	8	2	3
3	8	1	9	6	2	5	4	7
9	4	5	3	1	7	6	8	2
6	2	7	4	8	5	3	9	1
1	9	8	6	7	3	2	5	4
5	3	6	2	9	4	7	1	8
4	7	2	1	5	8	9	3	6

**Sudoku grille D**

	1	2	3	4	5	6
I	1	9	6	9		1
II	2	5	6		1	5
III	9		6	6	7	1
IV	6	3		2	0	5
V		8	8	5	0	
VI	4	0	0		0	0

**Nombres croisés**



**Une priorité !**



*Prendre soin  
de soi*

