

# Une Petite Evasion

Edition du 30 janvier 2018  
Tirage : nombreux exemplaires  
Prix au numéro : 0€

# n°2

## Editorial

Voici notre deuxième petite escapade. Dans ce numéro, nous vous proposons de découvrir l'Afrique.

Merci à nos abonnés (encore peu nombreux) et à nos lecteurs.

Comme Catherine (que nous remercions!), n'hésitez pas à nous donner vos articles et vos idées.

L'équipe de l'UPE

17

## SOMMAIRE

Editorial	-----	page 1
L'actu	-----	page 2
Connaissance du monde	-----	pages 3 & 7
30 millions d'amis	-----	pages 8 & 9
Tous au resto	-----	page 10 & 11
Un peu de musique	-----	page 12
Le coin du sportif	-----	page 13
Coin détente et jeux	-----	page 14

### Dates à retenir

- Silence on lit tous les vendredis  
De 10h20 à 10h30
- Pot de départ en retraite de Mr Marand  
Mercredi 7 février à 17heures
- La chandeleur le 2 février  
Venez nous faire goûter vos crêpes.

## BULLETIN D'ABONNEMENT

# Une Petite Evasion

NOM : .....

Prénom : ..... Age : .....

Adresse : .....

Tél. : ..... E-mail : .....

Abonnement 1 an : 0€ /  Abonnement de soutien : à partir de 0€



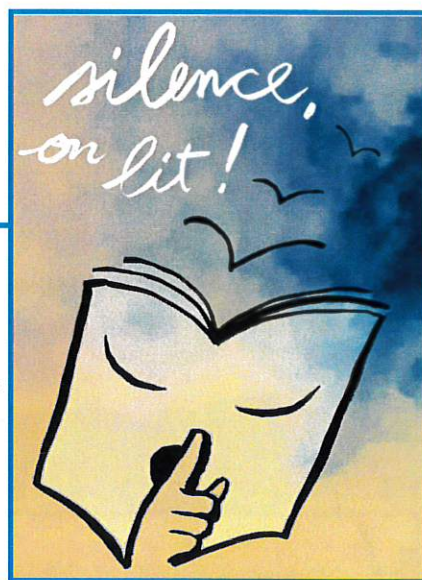
L'UPE a rejoint le mouvement

*Silence,  
on lit !*

## Le principe :

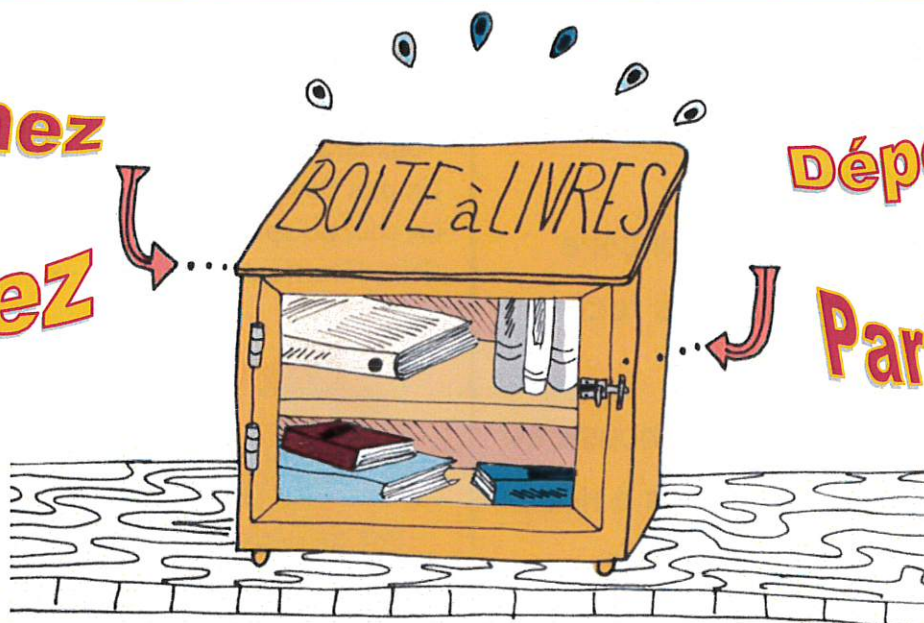
Depuis le vendredi 24 novembre, élèves, enseignants et éducateurs de l'UPE ont un temps hebdomadaire de **lecture silencieuse tous les vendredis de 10h20 à 10h30**.

Une pause qui a pour objectif de réconcilier les jeunes avec la littérature. Vous pouvez partager ce projet avec nous !



**Prenez**

**Lisez**



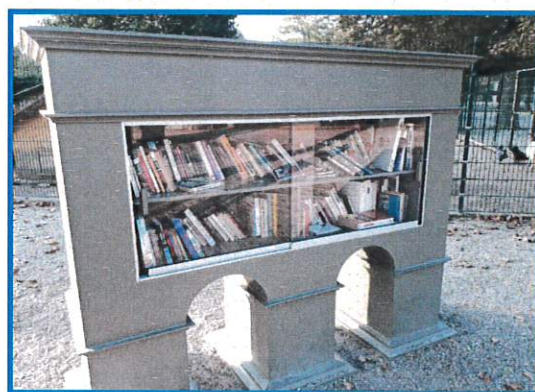
**Déposez**

**Partagez**

Sur une idée de Catherine Roos, l'UPE vous prépare une **boite à livres** qui sera installée dans l'entrée de Monfort. Elle comportera 2 espaces distincts : Enfants & Adultes.

Cette idée est née aux Etats-Unis et s'est exportée depuis quelques années dans plusieurs villes françaises dont **Saintes**.

Le principe est simple, il s'agit d'installer dans un lieu public une boîte dans laquelle il est possible de déposer, emprunter ou échanger un livre de manière gratuite et sans aucune contrainte, si ce n'est bien sûr de ramener les livres en bon état. Ce système favorise l'accès à la culture offre à chacun la possibilité de découvrir des œuvres ou de déposer un livre avec l'intention de faire partager à d'autres le plaisir de sa lecture.



Boite à livres de Saintes,  
en forme d'Arc de Germanicus



# **Connaissance du Monde**

## **L'Afrique**



Quelques infos en quelques chiffres...

### SA SUPERFICIE

Avec ses 30 300 000 Km<sup>2</sup>, le Continent Africain couvre 6% de la planète. Le désert du Sahara occupe à lui seul une superficie de 9 065 000 Km<sup>2</sup>. L'Afrique compte 55 états reconnus soit par l'U.A soit par l'O.N.U. C'est l'Algérie (2 382 000 Km<sup>2</sup>) avec ses grands espaces qui se positionne en premier.

### SES SOMMETS

La plus haute montagne est Le Kilimandjaro 5892 m au nord de la Tanzanie. Il y a aussi le Mont Kenya qui signifie Montagne de l'Autruche 5199 m.

### SES FLEUVES

Le plus long fleuve de la planète prend sa source dans la jungle africaine et se termine en Méditerranée. Il se nomme Le Nil et mesure 6700 Km. La crue du Nil a lieu entre le mois de Juillet et Décembre et rend fertile la Vallée du Nil en Egypte.

Il y a aussi le fleuve Congo 4700 Km qui coule en Afrique Centrale et se jette dans l'Océan Atlantique, le Niger 4184 Km qui prend sa source en Sierra Leone en Afrique Occidentale et et le Zambèze 2574 km fleuve très impressionnant avec ses fameuses Chutes Victoria.

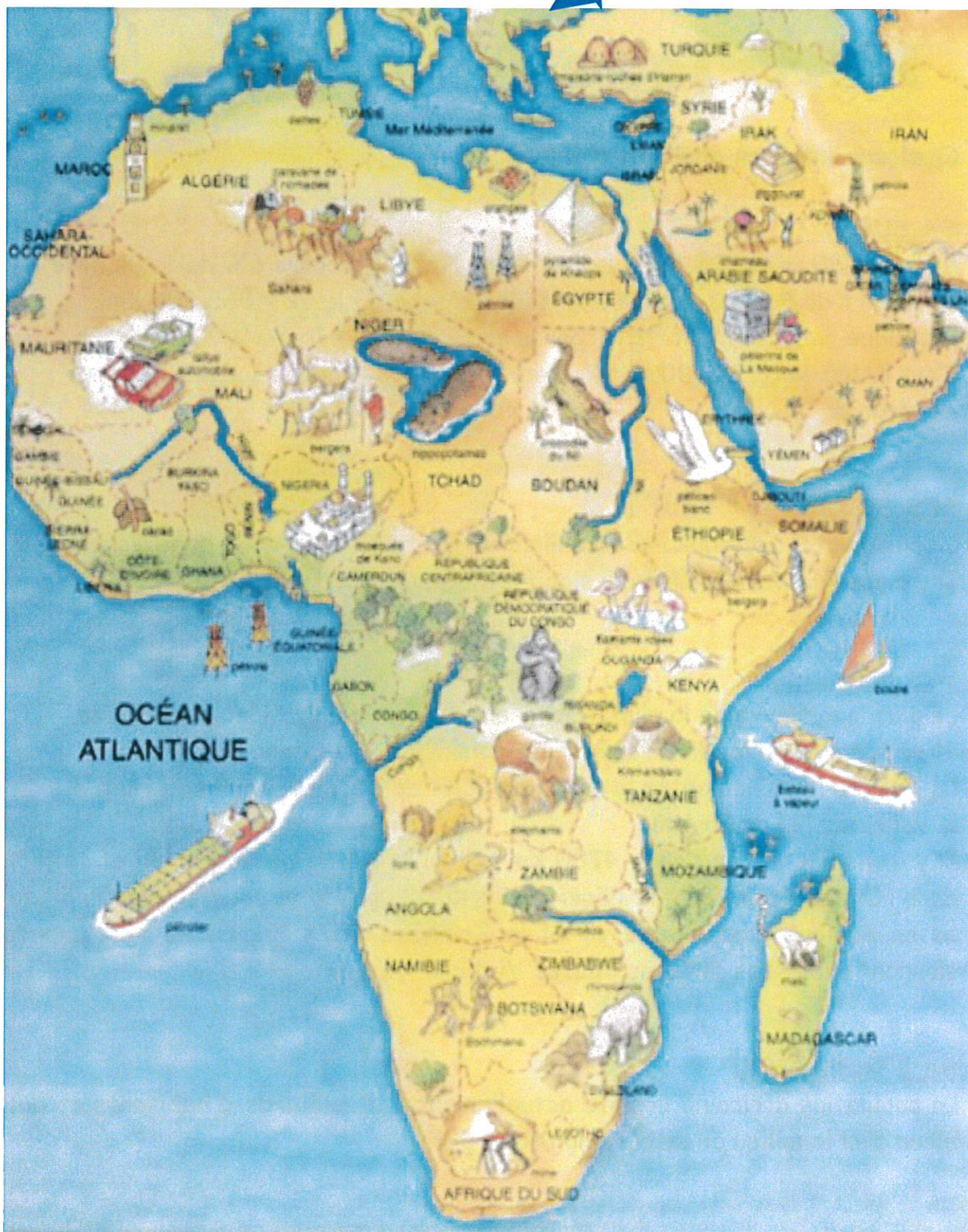
### SA POPULATION

La population africaine compte actuellement 1,2 milliards d'habitants et doublera d'ici le milieu du siècle selon l'UNICEF.

*Merci à Salwa pour ses recherches passionnantes sur l'Afrique !*



# Afrique







# A toi de reconstituer le puzzle





# Une fiche documentaire : la girafe



La girafe est un mammifère.

Le mâle mesure 5 mètres de haut et la femelle 4 mètres.

C'est l'animal le plus grand en hauteur.

Son poids varie entre 750 kg et 1100 kg pour les femelles et peut aller jusqu'à 1500 kg pour les mâles. Elle peut vivre environ 26 ans en liberté.

La robe des girafes ressemble à un carrelage irrégulier de couleur fauve bordé de blanc. Chacune d'elles a un pelage différent. Suivant leur forme, on peut savoir de quelle région d'Afrique elle vient.

## Leur déplacement :

Les girafes vivent en troupeau d'une dizaine d'individus mais restent éloignées les unes des autres. Elles peuvent courir à 60 km/h ce qui leur permet d'échapper aux prédateurs.

Lorsqu'elle se déplace, la girafe soulève en même temps les 2 pattes du même côté : on dit qu'elle marche à l'amble.



Ses cornes sont recouvertes d'une peau velue et ne tombent pas.

## La reproduction :

Les girafes ne se reproduisent qu'une fois tous les deux ans.

La girafe porte son petit dans son ventre pendant 15 mois environ. Elle le met au monde debout, le girafon fait donc une chute de 2 mètres de haut. Il mesure 1,80 m et pèse de 40 à 80 kg. Il peut marcher 15 minutes après sa naissance.

La mère l'allaite pendant 5 ou 6 mois. Il se nourrit ensuite tout seul. Une girafe quitte sa mère vers l'âge d'un an et demi. Elle atteint sa taille adulte à l'âge de 5 ans.

## Son habitat :

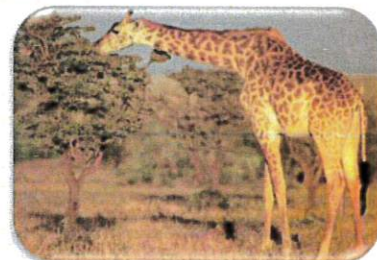
Les girafes vivent dans la savane africaine, surtout dans l'est. Elles sont protégées dans de nombreux parcs nationaux et ne semblent plus menacées de disparition.



Le girafon tête sa mère. On l'appelle aussi le girafeau.

## L'alimentation :

La girafe passe en moyenne 16 heures par jour à manger. Elle se nourrit essentiellement de feuilles d'acacia mais aussi de plantes grimpantes, d'herbes, de lianes, d'écorces et de fruits. C'est un ruminant : elle avale rapidement sa nourriture puis la fait remonter pour la mâcher longuement.





# Une fiche documentaire : le lion



Le lion est un mammifère de la famille des félins (comme le chat, la panthère, le tigre...).

Il mesure environ 1 mètre en hauteur et jusqu'à 2 mètres de longueur (sans la queue).

Il vit environ 15 ans et il pèse entre 120 et 250 kilos.

Le lion a un pelage couleur sable avec parfois des taches brunes chez les plus jeunes. Le mâle se distingue par une crinière brune sur la tête, le cou et la poitrine qui apparaît vers l'âge de trois ans.



## La reproduction :

La lionne a le plus souvent 2 ou 3 lionceaux à la fois. Elle les garde dans son ventre pendant environ 3 mois. Les petits naissent dans une tanière, à l'abri des autres animaux. Au départ, ils sont aveugles et leur pelage est tacheté.



## Son comportement :

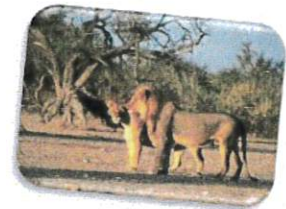
Les lions vivent en groupe et chaque groupe possède son territoire. Ils sont le plus souvent entre 15 et 20 dans le groupe et c'est le lion le plus fort qui dirige. Les femelles ne quittent jamais leur groupe.

Le lion a des pattes très musclées qui lui permettent de courir vite et de sauter.

Les lions passent plus de 20 heures par jour à se reposer. Ce sont surtout les femelles qui chassent. Elles tuent leurs proies en les mordant à la nuque ou à la gorge. Les lionceaux mangent de la viande à partir de 3 mois. Ils apprennent à chasser en observant les adultes et commencent à chasser seuls vers 15 mois.

## L'alimentation :

Le lion est carnivore (il ne mange que de la viande). Les lionnes s'attaquent aux gazelles, aux antilopes, aux zèbres, aux oiseaux.



## Son habitat :

Les lions vivent en Afrique, dans les savanes, de grandes prairies où poussent de hautes herbes.







## La cuisine Africaine

La cuisine de ce grand continent est très variée. Au Nord, on connaît bien le Couscous, plat à base de semoule légumes, viande ou poisson. Plus au Sud, la cuisine traditionnelle utilise le Manioc, l'Igname, Banane Plantain, la Patate douce.

### Recette du couscous :



- Du sel et poivre
- Huile d'olive
- Piment rouge en poudre
- Tabel (épice tunisienne à base de coriandre)
- Du concentré de tomates
- Du gigot de mouton ou de veau
- Un oignon
- Des pommes de terre
- Des carottes
- Des piments
- 500g de semoule moyenne

**ÉTAPE 1 :** Émincer finement l'oignon, le faire revenir dans de l'huile d'olive dans le fond de la couscoussière ou d'une cocotte basique. Une fois coloré, ajouter la viande coupée en morceaux. Faire dorer, y ajouter deux grosses cuillères à soupe de concentré de tomate. Faire dessécher légèrement le concentré en ne cessant pas de remuer. Ajouter 4 verres d'eau.

**ÉTAPE 2 :** Ajouter les légumes en prenant soin de couper les carottes dans le sens de la longueur, les pommes de terre en 4 (dans le sens de la longueur aussi), les piments.

**ÉTAPE 3 :** Remuer le tout, recouvrir juste à hauteur d'eau, pas plus. Ajouter les épices et remuer bien à nouveau.

Saler et poivrer à convenance.

**ÉTAPE 4 :** Baisser le feu à moyen et laisser cuire jusqu'à ce que la viande se détache et que les légumes soient bien cuits.

**ÉTAPE 5 :** Commencer à préparer la semoule. La mettre dans un grand plat, la mouiller de 2 grands verres d'huile d'olive, l'égrener à la fourchette ou à la main, jusqu'à ce qu'elle soit bien séparée. Ajouter du sel.

**ÉTAPE 6 :** Mettre la semoule dans le haut de la couscoussière et faire cuire 30 min, en veillant à remuer de temps à autre.

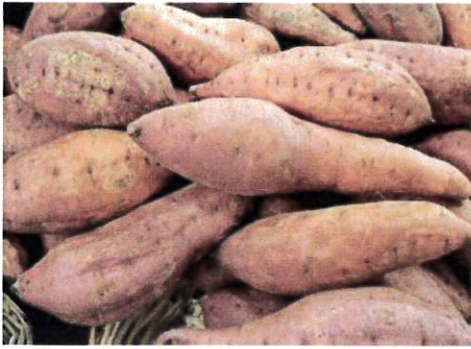
**ÉTAPE 7 :** Sortir la semoule et la mouiller avec de l'eau cette fois ci, bien mélanger pour que les grains ne collent pas.

Remettre sur la couscoussière.

**ÉTAPE 8 :** En fin de cuisson de la semoule, ajouter de la sauce du couscous (sans légume) environ 2 louches et remuer bien. Cela va donner beaucoup de goût à la semoule et la rendre très tendre et parfumée.

**ÉTAPE 9 :** Quand tout est bien cuit, dresser la semoule en rond en laissant un puits au milieu. Y dresser la sauce en prenant soins de dresser les carottes en 'soleil' ainsi que les pommes de terre. Éviter de détremper la semoule avec trop de sauce. Étant cuite à la vapeur elle est très tendre et n'a pas besoin de trop de sauce !





**Patate douce** ou simplement **patate** est une plante vivace de la famille des convolvulacées très répandue dans les régions tropicales et subtropicales où on la cultive pour ses tubercules comestibles. Elle est appelée camote Dans les pays d'Amérique centrale, au Pérou et aux Philippines.

### **Manioc**

Plante vivrière tropicale (euphorbiacée) aux racines comestibles, dont on tire le tapioca.



### **L'igname**

Plante (dioscoréacée) vivrière des régions tropicales, à rhizomes tubérisés comestibles, riches en amidon. (Les ignames sont des lianes volubiles, grimpantes, cultivées sur butte avec tuteur ; leurs tubercules constituent une importante fraction de l'alimentation des populations rurales tropicales.)

**Banane Plantain** La banane plantain est un faux fruit originaire d'Asie du Sud-Est, une espèce hybride de plante de la famille des Musaceae. Elle est plus riche en amidon que la banane à dessert et se consomme principalement cuite pour accompagner un plat. Le terme de "banane plantain" s'explique par le fait que le bananier, en Afrique et dans l'île de Tenerife, était autrefois appelé "platane".



*Article réalisé par Mégan*

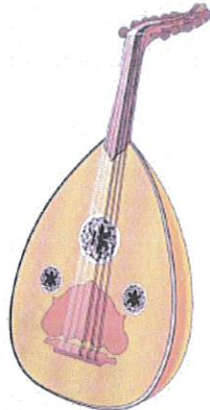




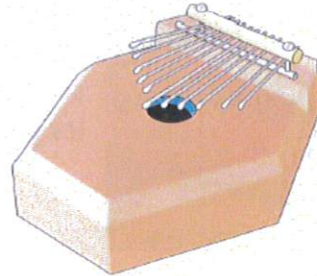
# La musique en Afrique



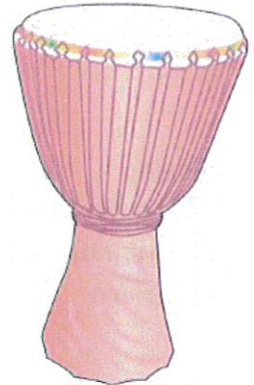
Afrique noire  
Le udu



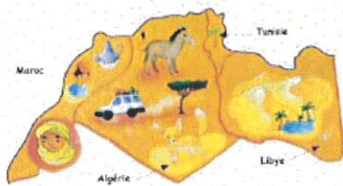
Maghreb  
L'oud



Afrique noire  
La sanza



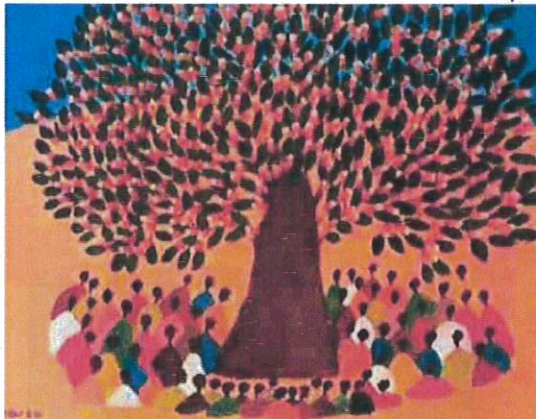
Afrique noire  
Le djembe



Le maghreb est composé de 4  
pays d'Afrique:  
Le Maroc, la Tunisie,  
l'Algérie et la Libye.

## Le griot

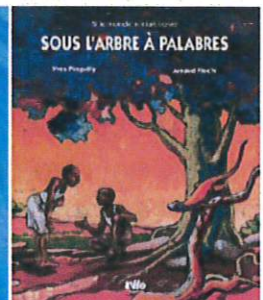
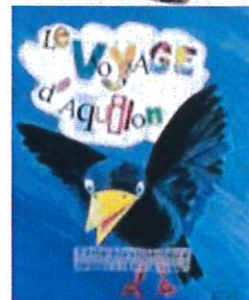
Le griot est un historien, un conteur, un chroniqueur. C'est le dépositaire de la mémoire collective d'un peuple, d'une communauté, d'une famille. Un griot s'accompagne généralement de la cora, une sorte de harpe à 21 cordes.



En Afrique, l'arbre à palabres est un élément essentiel de la tradition orale et désigne un lieu de rassemblement où l'on s'exprime sur la vie en société, les problèmes du village, la politique, la musique, les contes pour les enfants,...



## Un balafon





Suis le chemin pour retrouver le pays de chaque sportif  
et colorie leur drapeau



Joël EMBIID



Azza BESBES



Louis MEINTJES



Mohamed SALAH



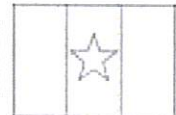
Eliud KIPCHOGE



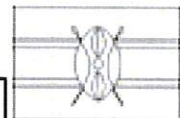
TUNISIE



EGYPTE

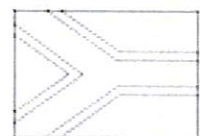


CAMEROUN



KENYA

AFRIQUE DU SUD





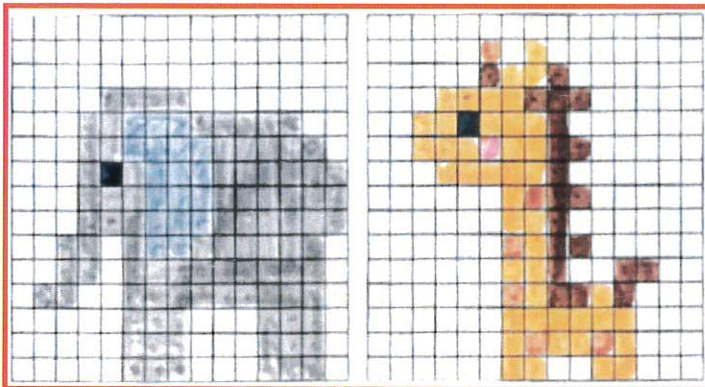


- rhinocéros
- phacochère
- gazelle
- éléphant
- suricate
- girafe
- tigre
- guépard
- hippopotame
- dromadaire
- chacal
- zèbre
- gorille
- lion
- perroquet

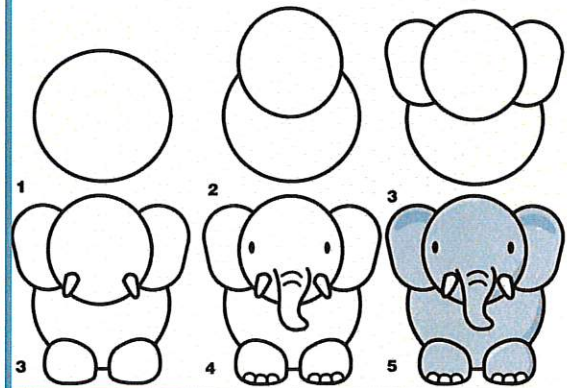


**Pixel Art**

Une proposition d'Yvanoë TRAINÉAU



**J'apprends à dessiner**



**Animal d'Afrique**

**M**on premier se mange beaucoup en Chine.

**M**on deuxième est une négation anglaise.

**M**on troisième est le nom des griffes de l'aigle.

**L**e squelette est fait de mon quatrième.

Mon tout est un animal d'Afrique.



Réponse: Rhinocéros (riz - no - serres - os)