

Le confiné libéré

Journal des 1^{ères} PJ

du Lycée Horticole et Animalier - La-Tour-du-Pin

Numéro spécial

Juin 2020

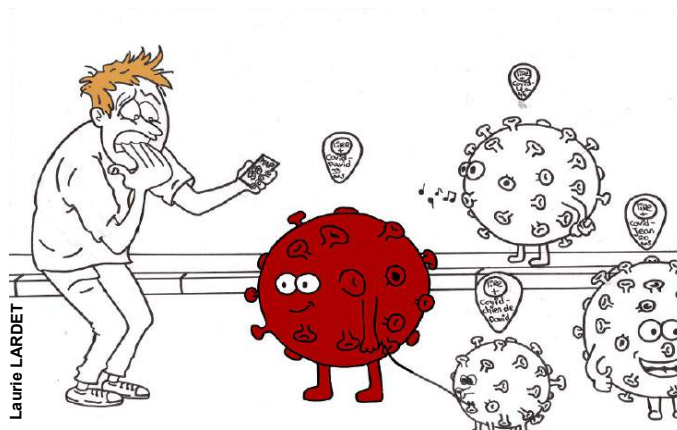
Un air d'évasion



Mélanie témoigne de sa rencontre
grandeur Nature

PAGE 3

C'est quoi ce microbre ?



Stop-Covid, une appli qui rassure ?

PAGE 8

MODE : l'élégance porte un nom



Mais qui se cache derrière Monsieur Le Borgne ?

Ysabel interviewe le fan des noeuds pap'

PAGE 7



Directrice de
publication :
Caroline MORENO
Rédactrice en chef :
Patricia VEDRINE
Secrétaires de
rédaction : Marie
TANGUY, Xavier
ISTASSE
Maquettiste :
Patricia VEDRINE



EDITO

D'écran, des crampes et de l'innovation

Ces dernières semaines ont eu une tournure spéciale : chacun chez soi avec beaucoup de temps d'écran et quelques crampes à la nuque, télétravail oblige ! Les profs qui voient leur métier sous un autre angle, les élèves qui s'accrochent (*certains au clavier, d'autres à leur lit*), les compétences informatiques qui éclosent (*certains font désormais des « visios », d'autres découvrent que PDF ce n'est pas Président De la France...*), l'administration qui ruse d'ingéniosité pour un retour progressif sous le joug des normes sanitaires (*heureusement Mme Meunier et son cluedo géant furent une source d'inspiration*), les fleurs qui se vendent en drive (*gérer le stress et les clients à fleur de peau*) et les surveillants qui font du lien (*des soleils dans vos répondeurs et dans nos boîtes mail*). On est tous loin mais on existe. Relier par nos idées, nos envies de continuer avec, et de faire de notre mieux malgré la crise.

Des élèves mobilisés de 1ère PJ ont profité de ce temps d'ESC à distance pour nous parler de ce qui leur tenait à cœur, et à raison, ils y arrivent bien ! Voici un journal que, j'espère, vous aurez plaisir à découvrir. Pourquoi pas un autre numéro ? Faut-il encore que ces journalistes en herbe aient mordu à l'hameçon.



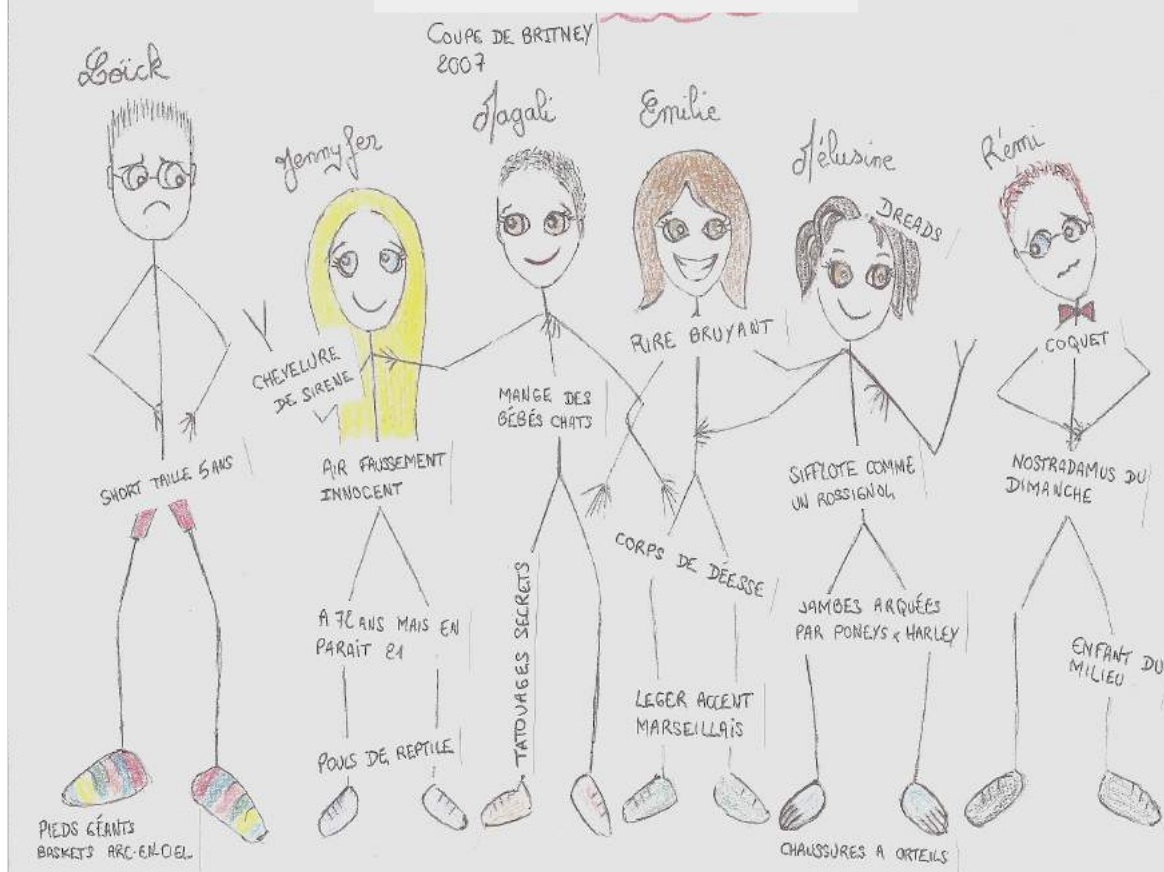
Dessin de l'illustratrice Margaux Motin

Patricia VEDRINE

(enseignante d'éducation socioculturelle et pour l'occasion rédactrice en chef)

HUMOUR

Qui est-ce ?



Alors là plus moyen de les confondre ! Ce dessin -très ressemblant- d'Emilie ANATO nous dresse un portrait croustillant de l'équipe des assistant.e.s d'éducation.

PORTRAIT NATURE

Jacques-Olivier TRAVERS, l'homme qui murmure à l'oreille des rapaces.

Jacques-Olivier Travers est devenu le directeur des « Aigles du Léman » en 1996 à Sciez-Sur-Léman en Haute-Savoie (74) au bord du lac Léman, et à proximité de Genève. En 2016, il rachète le « domaine des Fauves » à Fitialieu. Mélanie a l'occasion de rencontrer ce passionné des animaux sauvages et nous partage sa passion.

Mélanie LAROUBLE

Jacques-Olivier est un fauconnier depuis l'âge de 14 ans. Pour l'ouverture de son parc animalier, il a regroupé de nombreux oiseaux et animaux rares qui sont, de nos jours, des espèces protégées. Il apprend à ses oiseaux à pêcher comme à l'état sauvage et il leur permet de voler librement en dehors du parc.



On trouve aussi à ce jour 2 volières où, les visiteurs peuvent admirer au plus près les rapaces. Au début de l'année 2018, des travaux ont été réalisés sur le parc afin d'agrandir la deuxième volière. Entre montagnes et lac, les bâtiments de ce parc s'intègrent à la Nature puisqu'ils sont constitués principalement de bois et de pierre.

Plus de 80 espèces différentes à admirer

Dans son parc « Les Aigles du Léman », il y a quatre espaces : un espace pour les spectacles, une zone de visite où l'on peut trouver les différents rapaces dans leur volières, une zone de soins et une zone de reproduction. Celle-ci se situe en bordure de forêt pour que les différentes espèces se sentent comme si elles étaient dans leur environnement naturel.

A savoir

Pus de 30 espèces se sont reproduites dans ce milieu naturel.

3

Jacques-Olivier est aussi directeur du « Domaine des Fauves » à Fitialieu. Il a fait de nombreux travaux pour améliorer ce zoo et aussi pour introduire des nouveaux arrivants. Les spectacles proposés sont spectaculaires. On peut également découvrir le métier de soigneur animalier.

Jacques-Olivier TRAVERS est connu pour faire voler Victor, son propre Pygargue à queue blanche, avec une GoPro. Que se soit à pied, en ski, à cheval, en parapente... il fait des documentaires et des films avec ses oiseaux.



Le témoignage

J'ai fait un stage de 15 jours aux Aigles du Léman en avril 2018. J'assistais souvent aux répétitions des différents spectacles et aux tournages. Jacques-Olivier travaille avec son adjointe et 3 saisonniers. Tout au long de mon stage, j'ai préparé les repas suivant les différents régimes alimentaires des volatiles en fonction de l'âge et de l'espèce.

J'ai nettoyé les volières du parc et pu observer des accouplements. Avec de l'aide, j'ai pu faire voler quelques rapaces. Jacques-Olivier est un passionné. Il transmet ses connaissances avec beaucoup d'enthousiasme. La complicité entre lui et les oiseaux est tellement belle à voir.



EVASION

AVENTURE

Partez à l'aventure avec Malvina

Malvina DRIVET-CRETINON

Bear GRYLLS, le voyage dans le sang

Bear GRYLLS est un alpiniste, aventurier et écrivain britannique, connu pour son émission de télé-réalité intitulée « Seul face à la Nature » (Man vs Wild), diffusée dans plusieurs pays du monde.

Il est le plus jeune britannique à avoir grimpé l'Everest à l'âge de 23 ans. En 2009, à l'âge de 35, il a été nommé chef dans l'association britannique de scoutisme, ce qui en fait le plus jeune à cette date. Il a effectué plusieurs voyages à travers le monde, comme l'Atlantique du Nord, exploré de lieux exceptionnels comme Salto Angel, l'Everest, l'Himalaya...



Tous les épisodes de Man vs Nature sont diffusés sur la chaîne RMC découverte.

Prêts pour le grand départ ?

Confiné, le périmètre d'aventure se réduit à quelques mètres de chez soi. Peu importe si comme Malvina on a l'âme aventurière, l'évasion est devant notre porte.

4



Bear GRYLLS est un aventurier que j'apprécie beaucoup. Je me suis inspirée de lui pour vous proposer cette expédition virtuelle en pleine nature. Tout comme moi, j'espère qu'elle vous permettra de voyager ou, du moins, vous apportera un agréable moment de divertissement.

En 5 minutes, Malvina vous fait voyager dans 9 destinations différentes : forêt tropicale, les Antilles, Madagascar, le grand Nord, New York, ... dépaysement garanti !

Rendez-vous sur le web pour suivre un épisode inédit d'évasion au grand air.

<https://youtu.be/Lo16cSsaOCU>

CRITIQUE CINEMA : « Amis Publics » d'Edouard Pluvieux Les robins des banques

« Amis Public » est un très beau film qui dédramatise un sujet grave : le cancer. Il est traité de façon sensible et touchante. C'est un film qui joue sur un dosage parfait entre les rires et les larmes.

Emmy BIETRIX

Le film est basé sur une histoire inspirée d'un fait réel : la catastrophe pétrochimique d'AZF en 2011 à Toulouse. Le cinéaste a d'ailleurs utilisé des images aériennes de la catastrophe de cette usine. L'histoire parle du lien fraternel, de l'amitié entre les personnages et de la maladie.

« Amis Publics » est un film produit par le comédien Kev Adams, sorti le 17 février 2016. Les acteurs principaux sont Paul Bartel, Chloé Coulloud, John Eledjam et Vincent Elbaz, et bien sûr Kev Adams. Il est actuellement disponible sur la plateforme Netflix.

Amitié et maladie

C'est un film à la fois dramatique et humoristique. Ben Perez (Paul Bartel) est atteint par le cancer à cause d'une catastrophe pétrochimique. Il décide de quitter sa chambre d'hôpital et de renoncer à son traitement pour rejoindre son frère Léo Perez (Kev Adams) et ses deux meilleurs amis, Franck (John Eledjam) et Lounès (Majid Berhila). Ben rêve de braquage alors son grand frère, Léo, décide de réaliser son rêve. Voilà le début de l'histoire, qui va être pleine de rebondissements ...

Kev Adams s'essaie à un autre registre

On retrouve l'humour de Kev Adams. L'acteur est un habitué de ce registre (*Aladin*, *Les Profs*, *Soda*, *Le Rêve américain*, ...) mais dans *Amis Publics* on le découvre plus touchant. Le personnage qu'il interprète veut que son frère profite le plus possible de sa vie avant l'issue fatale de son cancer. On retrouve des dialogues sincères et beaucoup de tendresse.

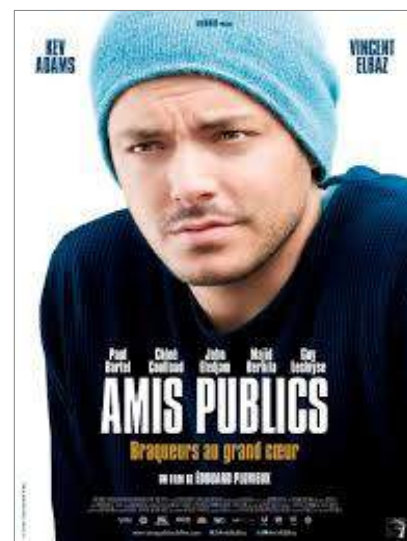
Kev Adams retrouve la complicité de deux acteurs avec lesquels il a déjà joué dans la série *Soda* : Guy Lecluyse, qui interprétait son père, et Frank Bellocq, le surveillant de lycée dans les saisons 2 et 3 de la série.

Sur le plateau, une histoire de copains du cinéma

Le réalisateur, Edouard Pluvieux, utilise plusieurs références cinématographiques pour rendre hommage aux films qu'il aime, principalement pour les quatre scènes de braquage.

Il confie : "Le premier est un clin d'œil à *Heat*. Le deuxième, tourné en plans larges, un peu surjoué, est en souvenir de *OSS 117*. Pour le troisième, réalisé en plans séquences, j'ai pensé à ces films du cinéma italo-américain que je vénère, ceux de Scorsese et de Coppola. Quant au dernier, celui de la banque Syngapore, c'est un coup de chapeau à *Ocean's Eleven*." source : allocine

Amis Publics est le tout premier long-métrage d'Edouard Pluvieux qui a par le passé été journaliste (radio, télé) et a co-écrit de nombreux spectacles pour



Kev ADAMS drôle et émouvant

et avec notamment Kev Adams, Anthony Kavanagh ou encore Max Boublil. Pour lui, ce projet est avant tout une histoire de copains puisqu'il travaille avec les trois acteurs principaux depuis des années. source : allocine

A voir absolument

C'est un très beau film qui marie séquences d'émotions et suspens, joue sur l'humour et le drame. Les personnages sont attachants. Le spectateur se laisse emporter par l'histoire et la fin est bouleversante.



Une histoire de copains faite entre copains

CRITIQUE SERIE : « Validé » de Franck Gastambide

Le flow en vaut la chandelle

C'est l'histoire de Clément, de son nom d'artiste « Apash ». Un jeune rappeur talentueux, qui épaulé par ses deux amis d'enfance, va se retrouver du jour au lendemain "validé" par une star du milieu. L'occasion pour le rappeur Hatik de s'essayer à la comédie.

Simon CALLAND



Une série qui met le rap à l'honneur

Le réalisateur, Franck Gastambide a voulu sortir de sa zone de confort. Habitué à travailler sur des films drôles comme « Taxi 5, Pattaya et les Kaïra », il réalise sa toute première série qui nous entraîne dans un milieu méconnu du grand public : l'univers du rap.

Dans cette série, il tient un rôle secondaire, celui d'un beatmaker très connu sous le nom de DJ Snow. Un double pari réussi.

Un jeune rappeur talentueux va se trouver du jour au lendemain « validé » par une star du milieu. Seulement cette alliance se transformera rapidement en une dangereuse rivalité qui va changer à jamais sa vie.

Le casting est extraordinaire, le jeu d'acteur incroyable. Hatik incarne le personnage avec brio. Pour ce premier rôle, il a à la fois beaucoup de charisme et est capable de faire passer des émotions, surtout lors des mémorables scènes de rap.

Si vous aimez le rap cette série est faite pour vous.

Dès les premières minutes de l'épisode, le spectateur est déjà plongé dans un univers sombre, le rap et ses travers : décors sombres et glauques des planques, règlements de compte, trafic de drogue, rivalité, etc.

6

La série est en rediffusion sur Canal+série et en vente digitale en magasins. Le premier épisode est en accès libre sur Canal+série et Youtube.

Rien que pour la prestation d'Hatik, ça vaut le coup !

L'histoire nous captive. On s'attache vite aux personnages principaux. L'énergie communicative de Sabrina Ouazani est au rendez-vous. Elle joue une rappeuse qui s'impose dans un monde d'hommes et de gros durs. Proche de la réalité donc puisque, dans le milieu du rap, les femmes sont peu représentées.

Le scénario marie sérieux et humour à bonne dose. Brahym, est un personnage clé, le pote à la fois drôle et un peu naïf. La série est également très bien filmée.

Pour la bande son, Franck Gastambide a réuni des rappeurs de qualité. On peut retrouver Hatik, mais aussi Sam'S, Bosh, Ninho, Remy, RK, Larry, Lacrim, Et bien d'autres encore.

Une bonne nouvelle : l'écriture de la saison 2 est terminée et le tournage débutera début septembre 2020 pour 3 mois.



Sabrina Ouazani : une femme dans un monde d'hommes

Nom de la série : Validé

Année de sortie : 20 Mars 2020

Réalisateur : Franck Gastambide

Acteurs principaux : Hatik, Sabrina Ouazani, Franck Gastambide, Brahim Bouhel, Saidou Lamara, Moussa Mansaly, ...

Commercialisation : Canal+série, DVD

INTERVIEW

Gaëtan LE BORGNE, prof et chic et alors ?

Poser des questions « personnelles » à son professeur n'est pas chose aisée pour tous. Pourtant, l'élégance de son enseignant en techniques horticoles était assez intrigante pour éveiller la curiosité de notre journaliste en herbe. Ysabel a donc pris son courage à deux mains, et sa plume, pour interviewer Monsieur Le Borgne.

Propos recueillis par Ysabel CARRIER

Depuis combien de temps exercez-vous le métier de prof ?

Je suis prof depuis 2010, d'abord dans le privé. Cela fait maintenant 10 ans. Je suis au lycée horticole depuis 2018.

Avez-vous exercé d'autres métiers ? Si oui, lesquels ?

J'ai été ouvrier dans une entreprise puis chef d'entreprise. Toujours dans le milieu agricole, en temps qu'ouvrier mais aussi comme chef d'exploitation agricole. Et il y a bien longtemps je me suis amusé avec des petits contrats comme modèle et figurant !

Dans votre ancien métier, aviez-vous une tenue de travail exigée ?

J'avais une tenue de TP exigée pour la sécurité car c'est obligatoire sur une exploitation.

Portez-vous des tenues chics tous les jours ou seulement dans certaines situations ?

Je m'habille en prenant soin de choisir mes tenues sauf quand je dois travailler dehors. En fait, dès que c'est possible ! Mais je ne peux pas faire TP en costume. Et dans le privé, mes passions comme le jardinage, le bricolage et mes animaux, qui me demandent beaucoup de temps, font aussi qu'il ne m'est pas toujours possible de porter un costume trois pièces ! Du coup je me rattrape quand je suis au lycée !

Pour quelle occasion, avez-vous des tenues plus décontractées ?

Je n'ai pas forcément des tenues décontractées à part quand je suis chez moi pour jardiner et bricoler...

Pour vos costumes, où et comment les choisissez-vous ?

Je les choisis selon mon attirance, si ça me plaît. Je n'ai pas de critères en particulier. Selon moi, le costume touche à l'intime même si c'est quelque chose que l'on expose ! Ils ont tous une histoire et sont liés à des moments de ma vie (tout comme mes cravates et nœuds pap') parce que je les ai achetés pour des occasions précises ou bien parce que l'on me les a offerts ! Mes achats sont de vrais coups de



Monsieur Le Borgne illustré par de Léna BARBERET

coeur, certains costumes partagent ma vie depuis plus de 10 ans et j'ai toujours autant de plaisir à les porter.

Le nœud de papillon semble être votre accessoire privilégié.

Où vous fournissez-vous ?

A quelques exceptions près, ceux que l'on m'a offert... je les ai tous confectionnés moi-même !

D'où vient cette passion ?

Je ne sais pas si on peut parler de passion. Un intérêt plutôt... pour ce que renvoie l'image du nœud pap, c'est désuet ! Mais intemporel à la fois, genre « old school » !

Quels sont vos critères de choix ?

Comme je les confectionne moi-même, c'est surtout une histoire de feeling et de tissu... je suis un chiffonnier et aime détourner un tissu récupéré pour en faire un nœud pap.

Comment attachez-vous vos nœuds de papillon ?

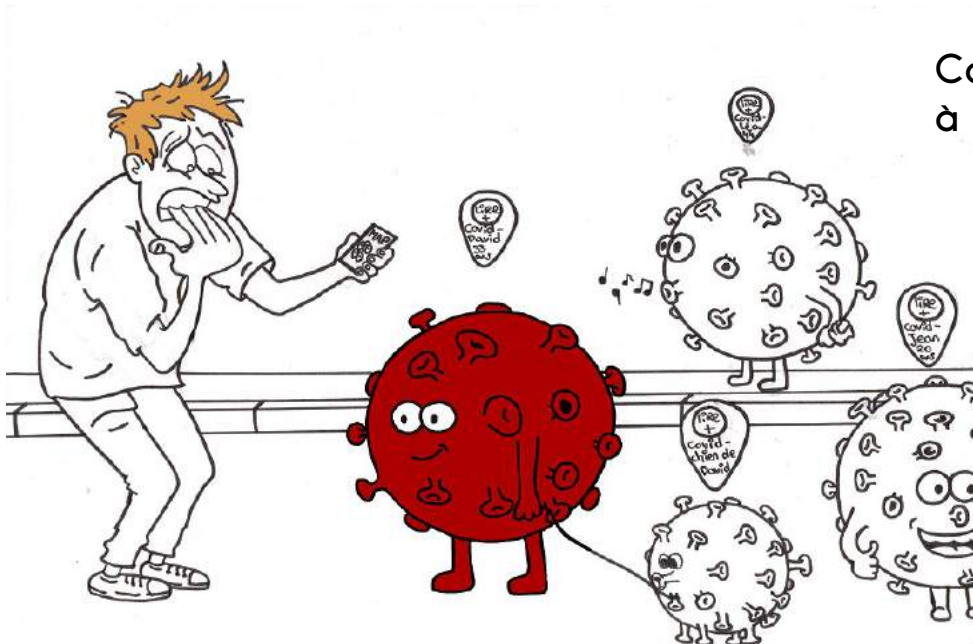
Oh là ! c'est une science très complexe...rire...qui consiste à rassembler 2 attaches discrètes, genre agrafes de soutiens-gorges ! Vous ne croyez tout de même pas que j'allais faire des vrais nœud pap tous les matins... pour ça, j'ai des cravates !

LE BILLET DE QUENTIN

L'appli « STOP-COVID », une bonne idée ?

Le gouvernement français a approuvé la mise en place d'une application qui se nomme : Stop-Covid. Cette application est sortie le 28 mai 2020. Son but ? Réduire les risques de contamination pour la population française en envoyant une notification sur les téléphones portables des personnes à proximité d'une personne ayant contracté le coronavirus. Efficacité ou atteinte à nos libertés ?

Quentin GRISARD



Comment faire face
à un ennemi invisible ?

Dessin de presse
de Laurie LARDET

8

Le gouvernement français a décidé de suivre la marche de nombreux pays à travers le monde en lançant l'appli Stop-Covid. Ainsi, il espère réduire les risques de contamination pour la population française.

Chaque utilisateur recevra une notification sur son téléphone l'informant de la présence, à proximité, d'une personne ayant contracté le coronavirus. Pour cela, le smartphone devra rester sur la fonction Bluetooth en permanence. Le problème ? Les personnes pourront par conséquent être géolocalisées.

Les questions à se poser : est-ce que le gouvernement ne souhaiterait-il pas nous surveiller via cette application ? Ne risquerait-on pas, comme en Chine, l'instauration d'un crédit social ? Mais où est donc notre liberté de se déplacer où bon nous semble sans être surveillé ?

D'après le ministre de l'intérieur, l'Etat ne pourra pas récupérer ces données car elles seront chiffrées grâce à un algorithme et donc personne n'aurait accès à ces informations. Cette application sera installée sur la base du volontariat. Mais qui souhaite être

surveillé pour ses moindres faits et gestes ?

Selon un sondage mené par Ouest-France environ 55% des français sont contre ce projet contre 45% de personnes favorables. Quant aux fabricants de téléphones, dont la firme de Cupertino (siège d'Apple), ils sont contre ce projet car leurs clients ne peuvent pas laisser leurs téléphones avec la fonction Bluetooth activée en arrière-plan pour des raisons de sécurité. Ils mettent aussi en avant le souhait de garder l'anonymat et de protéger la vie privée de leurs utilisateurs.

Crédit social Quésako

Le crédit social a été mise en place par le gouvernement chinois à partir de 2014. Il permet de surveiller les habitants grâce à des caméras ou encore à leur téléphone. Les habitants ont des points. Ils peuvent en gagner en fonction de leurs bonnes ou de leurs mauvaises actions. En fonction de leur nombre de points, ils n'ont pas les mêmes libertés. Une personne qui a le moins de points ne peut pas acheter une voiture, ou créer une entreprise et ce n'est qu'un exemple parmi tant d'autres.

STOP-COVID suscite donc beaucoup de polémiques.

Cette solution gouvernementale est-elle vraiment utile pour en finir avec cet ennemi invisible ?

PORTRAIT

Vincent CLERC, la fusée alpine

La pépite de l'attaque grenobloise, Vincent Clerc, est née à Echirolles. Fils d'un célèbre joueur grenoblois, Vincent a commencé à jouer au rugby dès le plus jeune âge. Virtuose du ballon ovale, il a évolué dans les clubs français et en équipe de France. Un champion hors norme au parcours sans faille.

Elise ORTUNO

Vincent Clerc est né le 7 mai 1991 à Echirolles. Il est le fils d'un célèbre joueur grenoblois Jean-Pierre Clerc. Vincent a commencé à jouer au rugby dès son plus jeune âge. Ce virtuose du ballon ovale a évolué en tant que joueur ailier dans des clubs français et en équipe de France à XV et à VIII.

L'enfant de la région devenu un grand joueur

Vincent Clerc a commencé à jouer dans la capitale alpine, Grenoble, en 1998, avec le club du FCG (Football club de Grenoble). Le FCG porte le nom du football car, à l'époque de sa création, le

rugby était en simple variante du football. Vincent a été repéré pour jouer avec l'équipe de France des moins de 20 ans puis il a été recruté par une grande « écurie » de France : le Stade Toulousain. A Toulouse, il a développé sa réputation internationale. Il est vite devenu la star du club. Il a rapidement été appelé pour jouer en équipe de France, dans laquelle il s'est créé une place : il détient pas moins de 67 sélections avec le XV de France !

Tournoi de 6 nations

Le tournoi des 6 nations est une compétition entre l'Italie, l'Ecosse, l'Angleterre, le Pays De Galles et la France. Cette compétition se joue tous les ans aux mois de février et mars. C'est une compétition qui est regardée mondialement.



Vincent Clerc lors du Mondial 2015 avec le XV de France

De nos jours, Vincent a mis un terme à sa carrière de sportif. Néanmoins, il est resté dans le monde du rugby en commentant des matchs, la plupart du temps à Toulouse, et en assistant à des plateaux télé où il est invité en tant qu'expert et présentateur. Il a plusieurs partenariats avec des marques, et enfin il a écrit un livre « Chasseur d'essai » dans lequel il explique son parcours.

L'essai du record

Vincent détient le record du joueur ayant marqué le plus grand nombre d'essais dans le championnat de France soit 101. Ce qui fait de lui une véritable légende. Après 14 saisons au Stade Toulousain, Vincent est entré au RCT (Rugby Club de Toulon). Ce jeune prodige a remporté trois titres de championnats de France et 3 titres de champion d'Europe, des tournois des 6 nations avec un grand chelem et un titre de vice-champion du monde.

De l'autre côté du terrain

Vincent Clerc n'a pas oublié ses racines. Il revient régulièrement dans la région pour rendre visite à sa famille. Il a également gardé un lien très fort avec ses anciens coéquipiers. Vincent reste une idole autant pour les jeunes joueurs de rugby que pour les supporters.

REPORTAGE

Même confiné, on continue de s'entraîner

Comme beaucoup d'entre nous, les sportifs français, ont dû rester confinés ! Chacun a su trouver un moyen de s'entraîner, et parfois même des plus surprenants. De longues semaines qui n'empêchent donc pas de pratiquer son sport même en famille !

Marine RAMSEIER

Les sportifs français, malgré le confinement, ont continué à s'entraîner : chez eux. Pour autant ils sont très impatients de retrouver leur lieu d'entraînement : mais pour quand ? En dépit des restrictions sanitaires, il a bien fallu maintenir la forme ! Alors chacun à sa manière, chez eux, ils ont poursuivi leur activité. Transformer son lieu de vie en une salle de sport, c'est possible !

Un champion même à domicile

Beaucoup de sportifs vivent en appartement. L'espace vient très vite à manquer. Sans oublier que pour certains l'échéance des JO se rapprochait. Même si, depuis le 24 mars, Tokyo 2020 est reporté en 2021, un sportif de haut niveau ne peut rester sans entraînement. Alors, comment le poursuivre ?

Chacun cherche sa méthode ! Un coin de table, une boulette de papier, une casserole, un balcon, une baignoire une opportunité de garder la santé et aussi une chance de tromper l'ennui. La navigatrice Clarisse Cremer a dû interrompre son emploi dû temps chargé. Entre deux transatlantiques et en



La navigatrice Clarisse Cremer prépare le Vendée globe sur sa terrasse

pleine préparation du Vendée globe, elle s'est entraînée chez elle. Avec humour, elle a transformé

domicile. Ils ont suivi des cours en visioconférence entre amis et professeurs.

Des astuces pour garder la condition physique

sa terrasse en un pont de bateau en pleine tempête. Les 150 danseurs de l'Opéra de Paris ont dû également s'entraîner à

Les visios d'une étoile

Chaque semaine, une étoile de l'Opéra de Paris propose un cours de danse de 45 minutes. Ce cours est diffusé en direct et suivie par de nombreux passionnés, qui n'ont plus accès à leurs cours habituels.



Pour remercier le personnel soignant et hospitalier les danseurs de l'Opéra de Paris ont participé à une vidéo réalisée par Cédric Klapish

Rien de tel qu'une activité sportive en famille !

Pas toujours facile de pouvoir maintenir son activité sportive à la maison d'autant plus quand il faut endosser le télétravail, la casquette de prof particulier, de chef cuisinier, et peut-être même d'apprenti coiffeur. Autant allier l'utile à l'agréable en partageant du temps en famille tout en se défoulant ! Alors pourquoi ne pas tenter l'haltérokids ? Cette super activité permet de se muscler tout en ayant les enfants sous

les yeux. C'est très simple. Il vous faut un enfant-altère. Votre animal de compagnie peut faire l'affaire mais il sera peut-être moins coopératif ! Vous pouvez choisir votre niveau de difficulté en fonction du poids. Alors de papa ou maman qui sera le plus fort ? Et si ça ne vous tente pas, il y a plein d'autres activités à essayer ! Par exemple, le sumo-penderie. Ce sera aussi l'occasion de trier votre garde-robe !



A TESTER
Sport insolite en famille

instagram
#ffsportsconfiné.