



Polenn

Journal du Pôle de l'enfant et de l'adolescent

n°4

Janvier 2021



Pop up
« Plein de vie »

DANS CE NUMÉRO :



La photo mystère?

Réponse page 11

Actualités Le Vendée Globe - Etats-Unis	2 - 3
Sport Le jujitsu - L'escalade	4 - 5
Découverte Histoire Les blasons du Moyen-Âge	6 - 7
Création Silver - L'équitation - Johnny	8 - 9
Photographie Dans le parc de l'hôpital	10 - 11
Poésie Marchons silencieux dans la forêt d'automne	
Création I'm a pop star - Impur	12-13
Création Chanson d'automne - Peinture acrylique - L'arbre	14- 15
Création The siren head - Sous les mers - La cabane à oiseaux -	16- 17
Jeu Loup- garou	18- 19
Vie du pôle La fête de fin d'année avec les Pilidou	20- 21
Petites rubriques Blagues - Recette: les cupcakes	22



Le Vendée globe 2020 2021

Le 12 décembre 2020

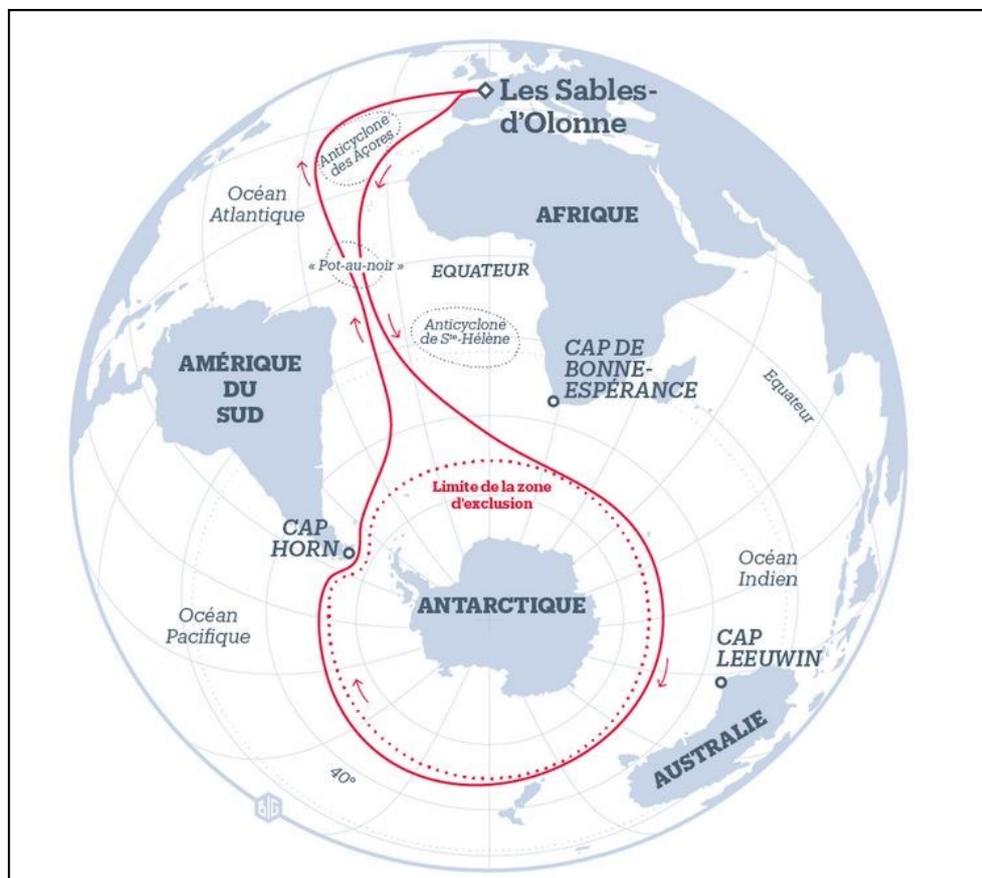
Des nouvelles du Vendée Globe

Pendant la course du Vendée Globe, Samantha Davies a eu une voie d'eau dans sa coque. Elle doit réparer son bateau. Puis elle continue la course.

Jean le Cam a sauvé un skipper dont le bateau a coulé.

Jean le Cam s'est fait griffer par un poisson volant.

La course continue.



M.

États-Unis



Le drapeau des États-Unis est un drapeau à 13 bandes horizontales rouges et blanches et 50 étoiles blanches sur fond bleu.

Les 13 bandes représentent les 13 États fondateurs qui se sont unis pour former les États-Unis d'Amérique le 4 juillet 1776:

Connecticut, New Hampshire, New York, New Jersey, Massachusetts, Pennsylvanie, Delaware, Virginie, Caroline du Nord, Caroline du Sud, Géorgie, Rhode Island et Maryland. Actuellement, 50 états fondent les États-Unis.



L'élection présidentielle américaine de 2020 a eu lieu le 3 novembre 2020 pour élire le 46ème président des États-Unis. Le premier était Georges Washington élu en 1789.

Le jujitsu



Logo du club de Ploneour Lanvern

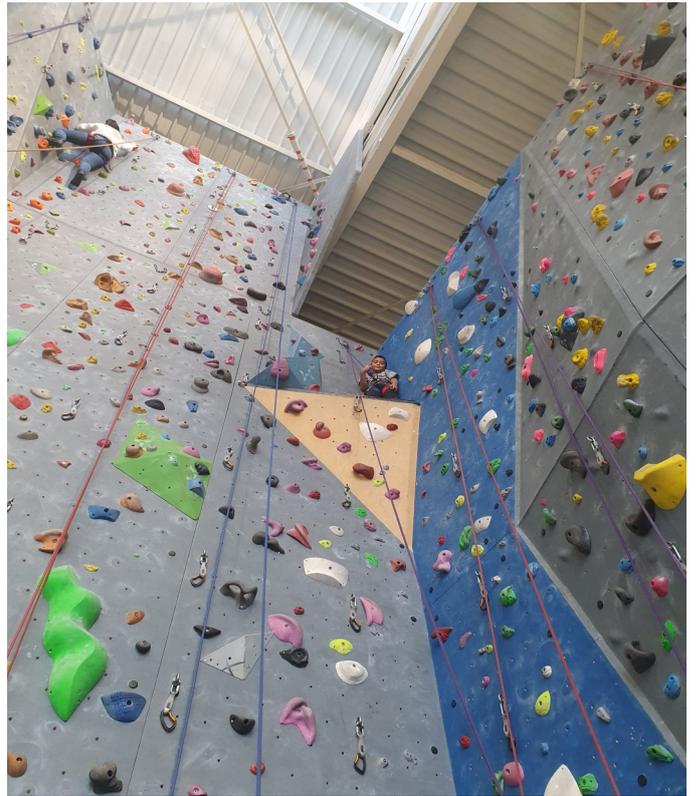
Le jujitsu est un art martial pour apprendre à se défendre et à se canaliser. En japonais, Ju-jitsu signifie « art doux » ou « technique de souplesse ».

Dans le jujitsu, il y a du karaté, du judo, de la boxe et du self défense. Il y a tout sorte de jujitsu: le jujitsu brésilien et le jujitsu japonais. Dans le jujitsu brésilien, il y a du judo et du contact au sol (clé de bras etc....)

J'ai commencé le jujitsu il n' y a pas si longtemps que ça et ça me plait beaucoup; il y a une très bonne ambiance. Notre sensei (le maitre) explique hyper bien les techniques de souplesse (faire des pompes, ne pas s'épuiser quand on court, ...) et les Katas (exercices techniques). J'ai eu envie de faire ce sport en voyant les films de Bruce Lee, Jet Lee, Ip Man et Cobra Kai.



Escalade



Depuis quelques années, une activité escalade est proposée aux enfants accueillis à l'hôpital de jour de Quimper. Nous y allons tous les mercredis matin avec un groupe de 4 enfants.

Vincent, le salarié de l'association des Grimpeurs de l'Odet nous propose à chaque séance des jeux et des activités en rapport avec l'escalade.

Les enfants apprécient ce temps qui permet de se confronter à des sensations, des émotions nouvelles, de faire confiance à l'autre... Le plus dur c'est d'arrêter et se projeter à la semaine suivante.

Témoignage d'enfant:

« J'aime bien Vincent, il est cool, il est carré ! »



Découverte Histoire

En France, les premiers **blasons** apparaissent au XIIe siècle au sein de la **chevalerie**.

En héraldique, sept couleurs que l'on appelle émaux sont principalement utilisées et réparties en deux catégories : deux « métaux » et cinq « couleurs ».
Différents noms et significations sont attribués à chacun.

Les métaux

La richesse, la chaleur, l'audace et la prospérité.



Or



Argent

Le froid, l'absence, l'innocence, la pureté et la vertu.

Les couleurs



Azur

La connaissance, la fidélité, la beauté, la pureté, la vérité, la rêverie, la justice et la loyauté.



Gueules

Le courage, la puissance, la passion, l'énergie et la force.



Sinople

La jeunesse, la courtoisie, la nature, la fougue, l'espérance, la liberté et l'immortalité.



Sable

La mort, le deuil, la tristesse, la modestie et la prudence.

Peints sur les écus des chevaliers, les blasons ont pour fonction de permettre la reconnaissance et l'identification des combattants en armure sur les champs de bataille.

source: **Héraldique et blasons dans l'Histoire** - www.archives.cg19.fr

Les meubles

Les meubles d'un blason sont les figures placées dans le champ de l'écu. Il peut s'agir de figures géométriques mais aussi de figures d'inspiration très diverses. Contrairement aux pièces et aux partitions, ils peuvent se retrouver en nombre et n'importe où dans l'écu.

Ils représentent et incarnent les principales caractéristiques d'une personne, d'une famille ou d'une communauté. Leurs descriptions engendrent l'utilisation d'un vocabulaire spécifique.

Parfois combinés aux pièces honorables, des éléments issus du monde animal et végétal peuvent être très fréquemment introduits. Des détails du corps humain (main, bras, cœur...), l'outillage des métiers, des armes du chevalier, des éléments d'architecture (tours, remparts, moulins...) ou céleste (étoiles, lune, soleil...) ainsi que des êtres mythologiques et fantastiques (hydre, licorne...) viennent compléter la longue liste des images répertoriées.



*Martin Rivière.
Conseiller du Roy
au Présidial de Tulle.*



*Jean d'Arche.
Conseiller du Roy,
Lieutenant général criminel
au Présidial de Tulle.*

Nos blasons



L.



R.



E.



L.

L'équitation c'est ma passion

L'équitation c'est ma passion
 c'est une passion qui me fait
 toujours exister. C'est la
 plus affectueuse et la plus
 exigeante. C'est un sport
 qui demande de la concentration
 et de la maîtrise. C'est un
 monde à part où l'on apprend
 à vivre avec les autres et à
 respecter son cheval. C'est
 une passion qui nous apporte
 joie et sérénité. C'est un
 art de vivre qui nous permet
 de nous reconnecter avec
 nous-mêmes et avec la nature.

13

Johnny



Viens, marchons silencieux dans la forêt d'automne

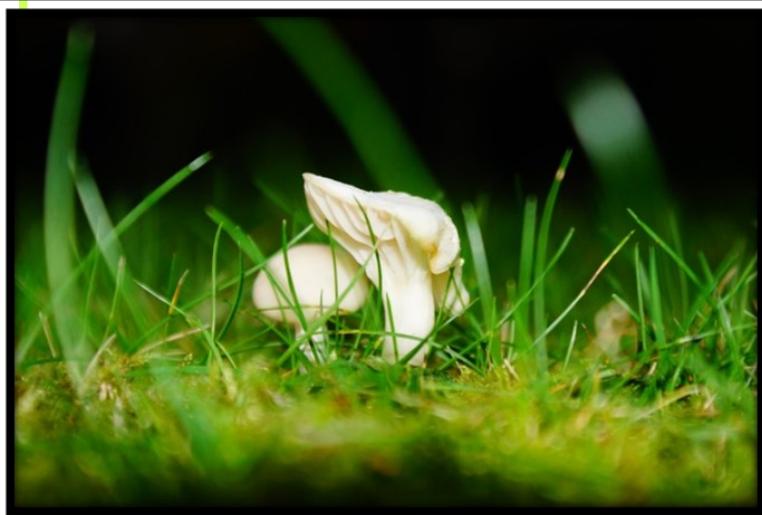
Viens, marchons silencieux dans la forêt d'automne,
Flamboyante, magique et touchante saison,
Quand le vent fait gémir les hautes frondaisons
Et voler les feuilles mortes qui tourbillonnent.

Le long des verts taillis formant comme une haie,
A l'abri des sous-bois, parcourons les sentiers
A travers les grands chênes et les pins forestiers,
Passons au pied des troncs de ces hautes futaies.

Admire l'envolée de ces piliers puissants
Qui tendent vers le ciel leur immense ramure,
Couronnées de leur verte ou rousse chevelure
Que le souffle du vent traverse en mugissant [.....]

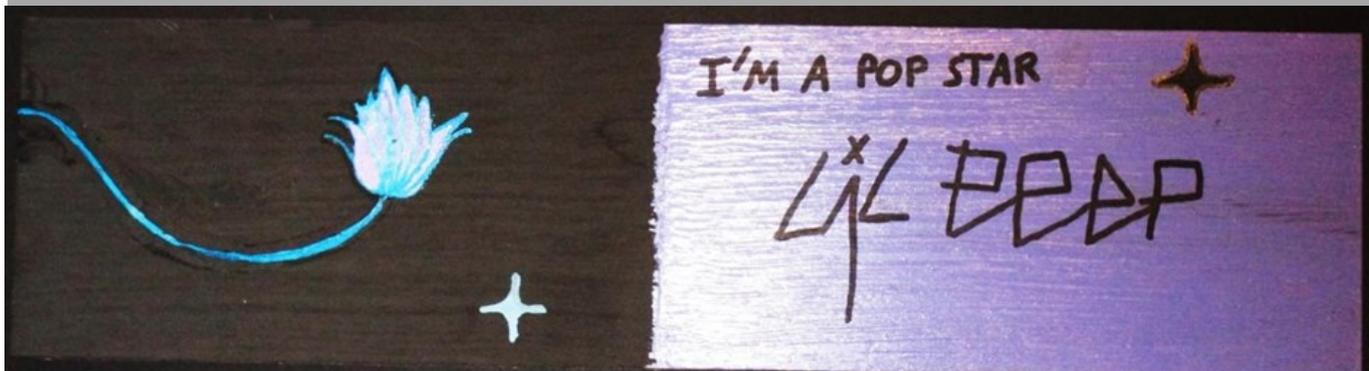
Arnaud JONQUET



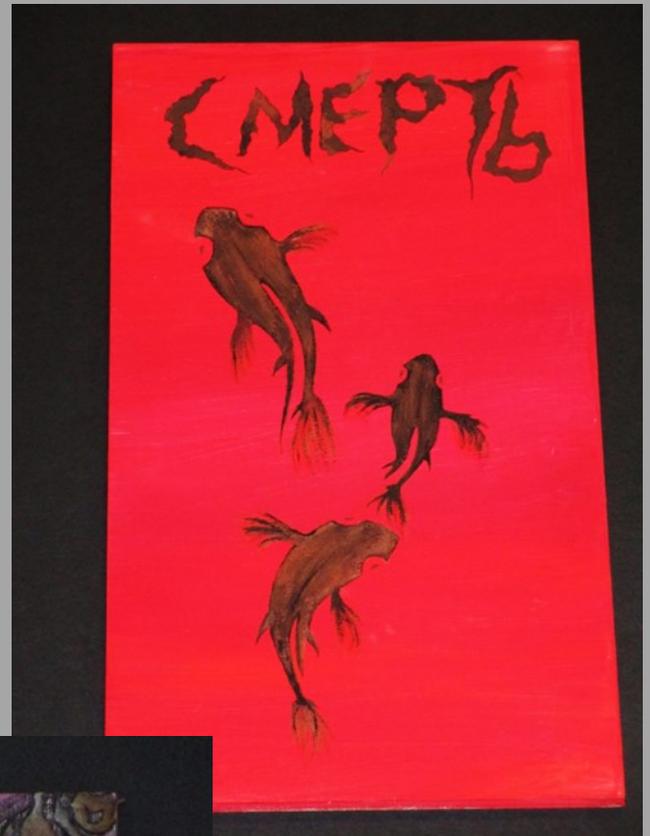
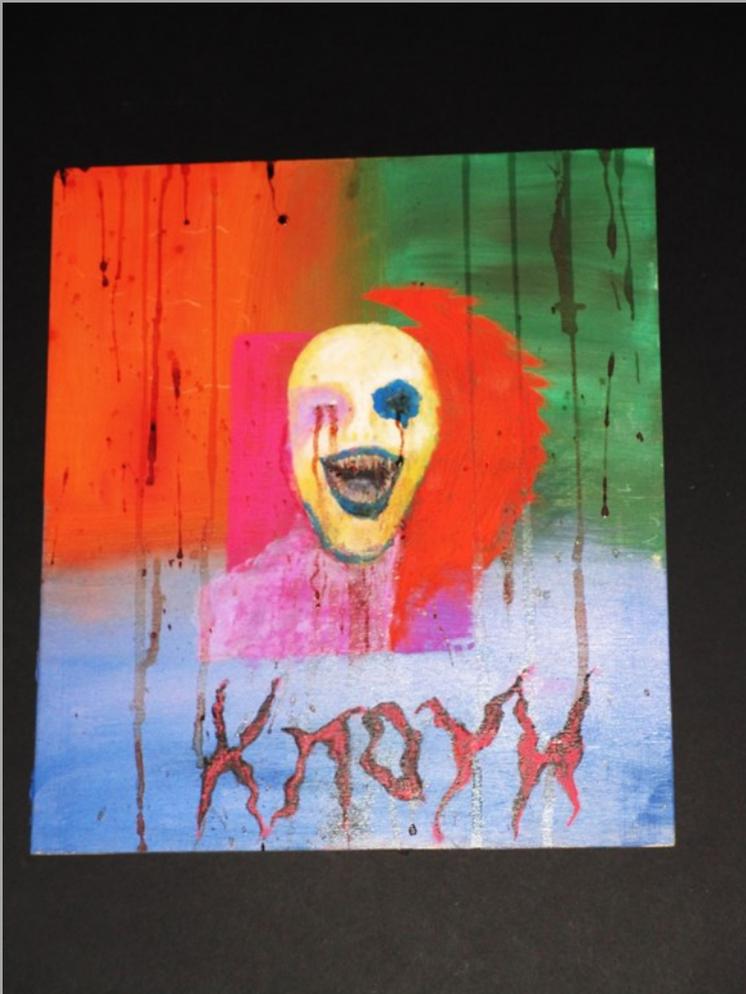


A.

Réponse à la photo mystère: c'est le tronc d'un palmier trachycarpus fortuné prise en gros plan dans le parc de l'EPSM Quimper



IMPUR



Chanson d'automne

Dans la forêt le calme règne
 Sous le soleil les feuilles luisent
 Rouge et orange rivalisent
 Et recouvrent d'or les châtaignes.

Mais soudain le ciel s'assombrit
 La pluie ruisselle sur les feuilles
 On voit bondir un écureuil
 Cachant ses glands bien à l'abri.

Les promeneurs sous leur ciré
 Flânent, un panier à la main
 Ils trouvent le long du chemin
 Les champignons les mieux cachés.

Le vent souffle monotone
 Les branches craquent sous les pas
 L'été s'éteint, l'été s'en va
 Et vient la chanson de l'automne.



R.

L'arbre



The siren head



« C'est une personne très célèbre recouverte de décoration de Noël avec un bouclier et une épée. C'est le défenseur ultime de l'attaque contre des militaires. Il est venu d'une série animée de 1933 à 1935. Je me suis inspiré d'une personne qui s'appelle Trevor Henderson, réalisateur du dessin animé. »

V.

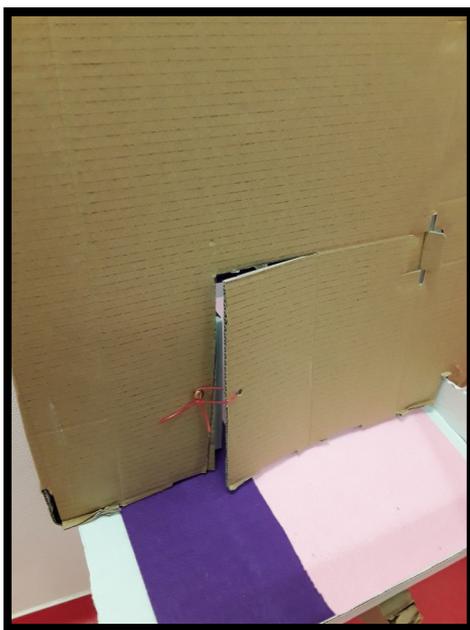
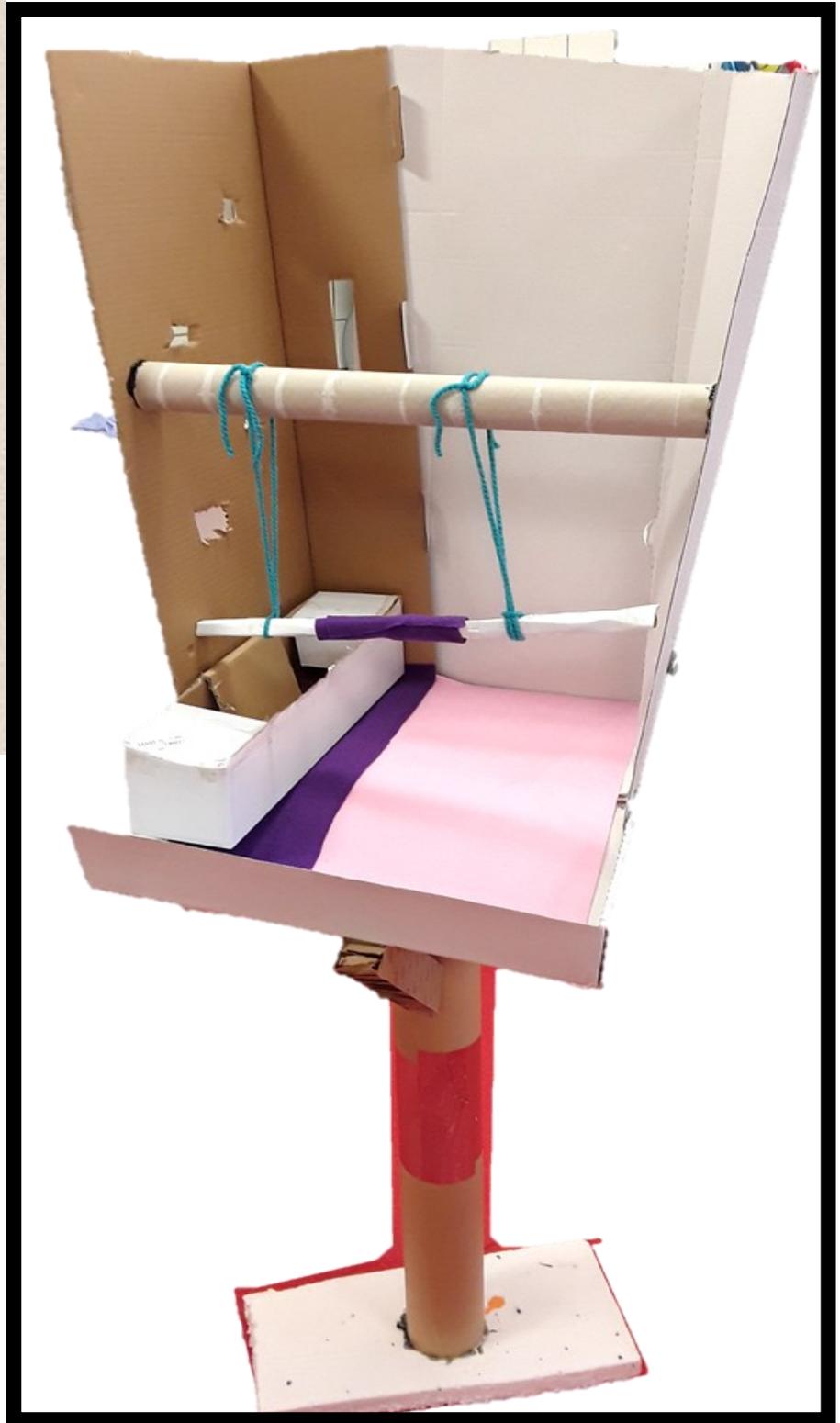
Sous les mers



A.

Cabane à oiseaux

« J'ai construit cette cabane pour capturer des oiseaux dans la nature et prendre soin d'eux. Ils auront un tapis moelleux pour leurs petites pattes, une mangeoire et une balançoire pour qu'ils puissent s'amuser. J'ai complété ma cabane avec un toit, une petite porte sur le devant pour accéder à la mangeoire et j'ai fait des trous pour que les oiseaux puissent respirer sans s'échapper »



A.

Règle du jeu loup-garou

NOMBRE DE JOUEUR : De 4 à 30 joueurs (à partir de 7 ans)

BUT DU JEU :

Chaque nuit les loups-garous désignent une victime. Quand le village se réveille, cette victime sort du jeu. Un conseil se réunit au sein du village et décide de bannir une personne qui pense être loup-garou. Le jeu continue jusqu'à ce que les villageois ou les loups-garous gagnent.

Les villageois doivent trouver les loups-garous pour gagner.

Les loups-garous doivent manger tous les villageois pour gagner.

DEROULEMENT DE LA PARTIE :

Chaque joueur a un rôle :

Narrateur : C'est lui le maître du jeu. Il décide des cartes qui seront distribuées et les rôles des autres joueurs. Il raconte l'histoire.

Cupidon : « **Cupidon réveille-toi** ». Le joueur qui a la carte Cupidon ouvre les yeux et ne fait aucun bruit. Il désigne deux amoureux du doigt avant de se rendormir.

Les amoureux : Le narrateur touche la tête des deux amoureux. « **Les deux amoureux peuvent se réveiller et se regarder** ». Lorsque l'un des deux meurt, l'autre meurt aussi par chagrin d'amour.

Voyante : « **Voyante réveille-toi** ». Le joueur qui a la carte voyante ouvre les yeux et ne fait aucun bruit. Tu regardes une des cartes de ton choix toutes les nuits.

Enfant sauvage : « **Enfant sauvage réveille-toi** ». Le joueur qui a la carte enfant sauvage ouvre les yeux et ne fait aucun bruit. Tu dois choisir un modèle. Une personne que tu vas aimer toute ta vie. Si ce dernier meurt, tu es tellement énervé que tu te transformes en loup-garou pour une nuit.

Voleur : « **Voleur, réveille-toi** ». Le joueur qui a la carte voleur ouvre les yeux et ne fait aucun bruit. Tu dois regarder une carte et l'échanger avec la tienne.

Le narrateur tape sur la tête de la personne dont la carte a été échangée. Il devient voleur, c'est-à-dire un simple villageois.

Petite fille : « **Petite fille réveille-toi** ». Le joueur qui a la carte petite fille ouvre les yeux et ne fait aucun bruit. « Quand les loups-garous se réveillent, tu peux les espionner sans te faire remarquer ».

Loups-garous : « **Loups-garous réveillez – vous** ». Chaque nuit, tu dois désigner une victime parmi les villageois.

Sorcière : « **Sorcière, réveille-toi** ». Le joueur qui a la carte sorcière ouvre les yeux et ne fait aucun bruit. La sorcière a une potion de vie et de mort. Tu peux choisir de ressusciter une victime avec ta potion de vie (en levant le pouce pendant la nuit) ou de tuer un personnage que tu penses être loup-garou grâce à ta potion de mort (en baissant le pouce et en pointant du doigt la personne).

Chasseur : Quand le jour se lève, si tu as été tué par les loups-garous ou banni du village, tu emportes une autre personne avec toi.



« On a fini le jeu du « loup-garou ». Pourquoi on a créé le jeu ? Pour que les enfants puissent jouer à un jeu qu'ils ont vu sur une pub. On pourrait réaliser le rêve de quelques enfants qui se sont dit « wahou, ça a l'air trop cool ».

La Fête de fin d'année



« Les pilidous sont très gentils. Ils jouent très bien de la musique ; ils étaient 3 musiciens, un avec une guitare classique, un avec une guitare électrique et une chanteuse qui jouait aussi du ukulélé.





Ils nous ont demandé en direct ce qu'on souhaitait écouter et j'ai demandé « Sur ma route ». On a chanté avec eux. Pilidou est arrivé, et s'est mis à danser, il a pris le ukulélé et il a joué un morceau rock, les cordes du ukulélé ont cassé tellement il a joué vite !».

W.



Petites rubriques...

BLAGUES



« Maman j'ai attrapé un rhume! » dit un garçon à sa maman.
« Va tout de suite le rendre! » répond sa maman.

Monsieur et Madame Orak ont une fille. Comment s'appelle-t-elle?

Réponse : Anne (Anoraki)

Recette: cupcakes



Mélanger 125 g de beurre ramolli à 125 g de sucre.
Battre 2 œufs et les ajouter au mélange.

Ajouter 125g de farine.

Verser le mélange dans des petits moules à gâteaux.

Cuire 15 minutes au four à 180°.

Préparer le glaçage en mélangeant 80 g de beurre fondu à 80 g de sucre glace.

Sur les gâteaux refroidis, ajouter le glaçage. Hum!!



**Nous sommes
impatients de retrouver
toutes vos propositions
pour la prochaine
publication prévue fin
juin 2021.**

Journal réalisé et diffusé par le pôle de
psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent –
EPSM Finistère Sud

Directeur de la publication :

Yann DUBOIS, Directeur

Impression : EPSM Finistère Sud

Contact :

CHEFFERIE-POLE-PEA@epsm-quimper.fr