







# Sommaire

# 1 - #La Une

par Kilian LEBLANC

2-3 - #Sommaire, ours, édito

# 4-5 - #1Info\_1Dessin

- L'actu en dessin par Marie DUSSAIX, Eva BOURRET, Ambre CAPON et Kilian LEBLANC

# 6-8 - #DansMonLycée

- On a fait un film! par les élèves de 2de GT4

# 9-11- #AVosCrayons

- Nous vs le reste du monde par Eva BOURRET
- Avogado6 par Mélany CZUKOR

# 12 - #GameOver

- We Were Here par Mélany CZUKOR

# 13 - #ÇaTourne

- Wonder Egg Priority par Eloïse PONS

### 14 - #BonSon

- L'Heteropoda David Bowie par Chloé VALETTE

# 15-19 - #BD

- Covinou vs Hydrodjelo par Kilian LEBLANC

### 20-21 - #Fiction

- Quentin par Marine LARIEPE
- Ma difficulté d'être par Anonyme

### 22-25 - #DoltYourself

- Recette de brownies par Alvin LEROI
- Céréales vs lait par Prune RAOULX
- Recette des carrés gourmands par Marine LARIEPE
- Trois exercices minceur par Marine LARIEPE

# 26-27 - #TaVie

- Horoscope par Ambre CAPON

### 7,10,10

**28 - #Pub**- par Marine LARIEPE

Le Hashtag #9 - Eté 2021





# Le Hashtag

Parution trimestrielle (enfin quand on n'est pas confiné) Lycée professionnel et technologique Montplaisir, 75 rue Montplaisir, 26000 Valence

### Directeur de publication :

Jérôme NOUREUX, professeur-documentaliste

### Rédactrice en chef :

Mélany CZUKOR, 2<sup>de</sup> CVPM

### L'équipe :

Eva BOURRET, 1<sup>re</sup> DESB Ambre CAPON, 2<sup>de</sup> GT4 Mélany CZUKOR, 2<sup>de</sup> CVPM Marie DUSSAIX, 2<sup>de</sup> GT4 Marine LARIEPE, 2<sup>de</sup> CVPM Kilian LEBLANC, 2<sup>de</sup> GT4 Elisa LEPRINCE, 1<sup>re</sup> DESB Alvin LEROI, 1<sup>re</sup> 2SA Eloïse PONS, 1<sup>re</sup> DESB Prune RAOULX, 2<sup>de</sup> GT4 Chloé VALETTE, 1<sup>re</sup> DESB

CVPM: Bac Pro Communication Visuelle et Plurimédia

GT: Général et Technologique

2S: Santé, Social

DES : Design et Art Appliqué

Maquettiste : J. Noureux

Maquette réalisée avec Adobe InDesign

Corrections : Michèle RIBEIL, professeure de français

et Corinne CLAIR, accueil

La mascotte Taguy a été dessinée par Sacha THEMELIN, Tle AMACV, promo 2018

Tirage : 150 exemplaires sur imprimerie spéciale (imprimante de l'accueil)

Contact:

Tél.: 04 75 82 18 16

Courriel: lehashtag@ensemble-montplaisir.org http://hashtag.lycee-technologique-montplaisir.org/ https://www.facebook.com/GazetteLeHashtag/

Instagram: lehashtag\_gazette

# Edito

'année se termine avec une belle surprise. Le Hashtag est au palmarès des meilleurs journaux lycéens imprimés au concours national Kaléïdo'scoop de l'association Jets d'Encre. Et nous en sommes super fiers! Est-ce qu'on aura le prix du meilleur journal de France ou le prix Coup de coeur? Réponse le 16 juin. Une délégation du Hashtag monte à Paris à l'Hôtel de Ville pour découvrir le prix!

Sinon, c'est un numéro d'été plein de couleurs que nous vous proposons malgré les difficultés que nous avons rencontrées pour se réunir en conférence de presse (présentiel, distanciel, présentiel, distanciel, prés.... ahhh stop!).

Bref, plein de projets, de la BD, des critiques culturelles, des recettes, un horoscope remanié, *Le Hashtag* évolue au fil du temps grâce à une équipe dynamique et enthousiaste.

Bonne lecture et bonnes vacances à tous. Rendezvous l'année prochaine pour de nouvelles aventures journalistiques.

> Jérôme NOUREUX, directeur de publication

PS: et sinon, vous mettez vos céréales avant ou après le lait? A vos votes! https://xoyondo.com/ap/FWgDQfz23CkTH5b

### La Charte des Journalistes Jeunes

Les journalistes jeunes :

- 1. Ont le droit à la liberté d'expression garantie par la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme et la Convention Internationale sur les Droits de l'Enfant.
- 2. Revendiquent le droit d'opinion et contribuent à garantir le droit de tous à l'information.
- 3. Prennent la responsabilité de tous leurs écrits ou autres formes d'expression, signés ou non.
- 4. Sont ouverts à toute discussion sur leurs publications et s'engagent par souci de vérité à rectifier toute information erronée.
- 5. Tiennent la calomnie et le mensonge pour une faute, sans pour autant renoncer à des modes d'expression satiriques ou humoristiques.
- 6. Tiennent la censure et toute forme de pression morale ou matérielle pour des atteintes inacceptables à la liberté d'expression, notamment dans les établissements scolaires, socioculturels et toutes autres structures d'accueil des jeunes.

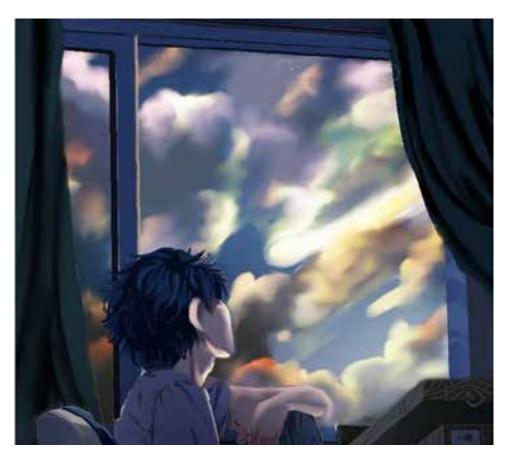
**Association Jets d'Encre** 



D'après l'article « *Le prince Philip, époux de la reine d'Angleterre, est mort* », Le Monde, 9 avril 2021. Dessin : Marie DUSSAIX



D'après l'article « *Insolite : au Canada, des castors privent toute une ville d'internet* », La Dépêche, 29 avril 2021. Dessin : Eva BOURRET



D'après l'article « Boule de feu dans le ciel : un spectacle observé dans nos départements », (NDLR : Drôme, Ardêche)

Le Dauphiné Libéré, 26 avril 2021.

Dessin : Ambre CAPON



D'après l'article « Valence : trois lycéens reproduisent la ville à l'identique dans le jeu vidéo Minecraft », France Bleu, 29 avril 2021. Dessin : Kilian LEBLANC



# ON A TOURNÉ UN FILM!

n février, les élèves de 2<sup>de</sup> GT4 ont passé trois jours dans les locaux du Lux à Valence pour réaliser un court métrage avec l'accompagnement et les conseils pro du réalisateur Stéphane Collin, conception et écriture du projet, puis tournage et enregistrement et enfin, pour terminer, le montage.

L'objectif était que les élèves puissent s'approprier un texte poétique 'autrement' et y accéder par le sensible et la création cinématographique. Le support poétique textuel a été une base pour inventer des univers plastiques créatifs et explorer les possibilités esthétiques de l'image fixe et animée. En effet, la poésie, texte rythmique par excellence, texte évocateur d'images, d'univers et d'ambiance, invitation à l'invention visuelle et sonore, à l'imaginaire, permet d'inventer un langage cinématographique qui lui correspond. La poésie est aussi une histoire de rythme et de diction. Plus que tout autre texte, il se met à exister pleinement lorsqu'il est dit.

A l'aide d'un matériel pro, le réalisateur Stéphane Collin a enregistré les élèves qui lisaient les textes poétiques : émotion et vibration de la voix qui dit, textes criés ou chuchotés, variations rythmiques, proximité et éloignement du micro, résonance de la voix dans l'espace. Les élèves ont ensuite conçu un film de montage à la forme libre à partir d'images fixes ou animées glanées et d'images vidéo tournées par eux. Ils ont exploré les images qui nous entourent (internet, la publicité, les journaux...), des images de l'histoire de l'art, peinture et photographie, et les ont intégrées au texte devenu poétique pour concevoir un « objet visuel et sonore ».

Créativité, liberté et bonne humeur ont été les maîtres-mots de ce beau projet mêlant poésie et... cinéma.

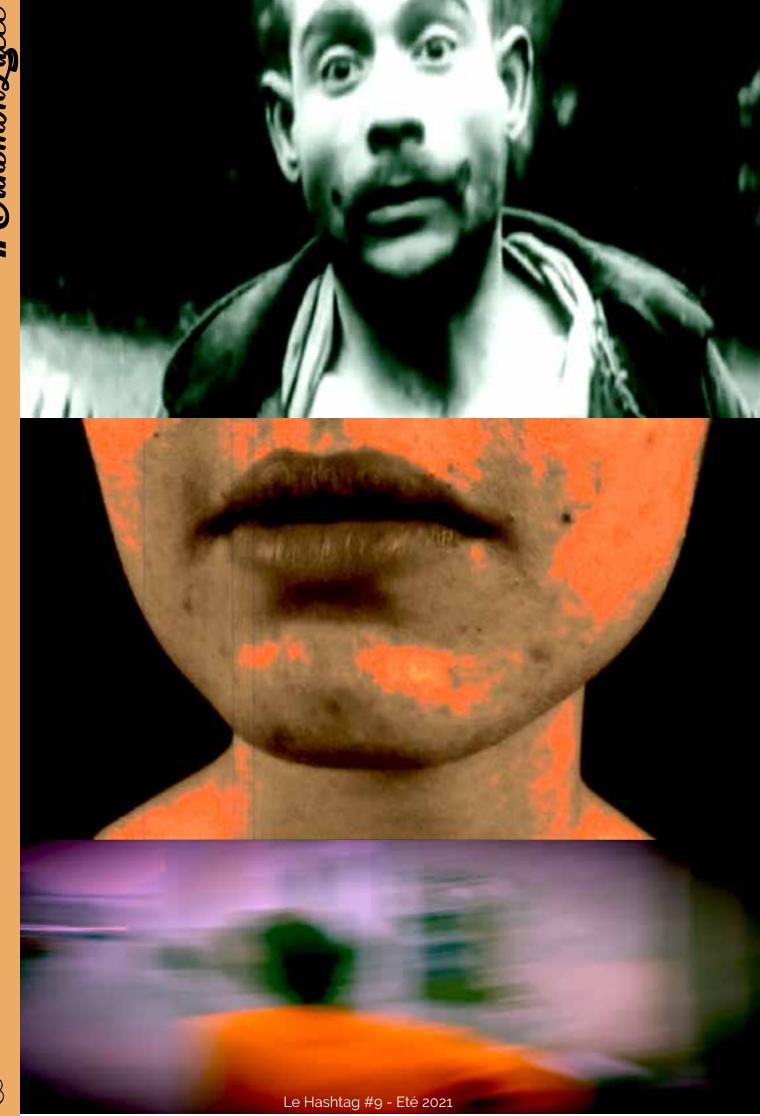
Mme THOURON et les élèves de 2<sup>de</sup> GT4



Retours de quelques élèves sur leur expérience :

- « J'ai beaucoup aimé ce projet car nous avons eu l'occasion d'exprimer notre créativité à travers un court métrage. Nous avons découvert un courant artistique, le Dadaïsme, que nous ne connaissions pas. » Célia
- « J'ai pris beaucoup de plaisir à découvrir l'univers du court métrage, c'était un moment assez décontracté puisque nous étions totalement autonomes » Marie
- « Cette expérience au Lux m'a émoustillé car il y avait un réel objectif à l'arrivée, un objectif dont nous avons tous une fois rêvé : faire un film. Ceci a pu me faire oublier le cadre scolaire assez rude. » Liam
- « Cette semaine au lux nous a permis en quelque sorte de nous évader et de ne plus penser à cette situation sanitaire. » Romane
- « L'ambiance et la liberté qu'on prenait pour réaliser notre vidéo nous vidait la tête, c'était très satisfaisant pour notre créativité et notre mental » Ambre
- « Le cinéaste professionnel nous a appris ses connaissances dans le cinéma et des techniques de montage : ça a été une expérience enrichissante » Capucine
- « Je ne garde que de bons souvenirs de ce projet » Tao
- « Ça nous a permis de nous exprimer, d'imaginer et de créer. » Eva
- « Conclusion ? Projet amusant et créatif, j'ai hâte de voir les projets finalisés de chacun d'entre nous! » Kilian





# NOUS VS

# LE RESTE DU MONDE



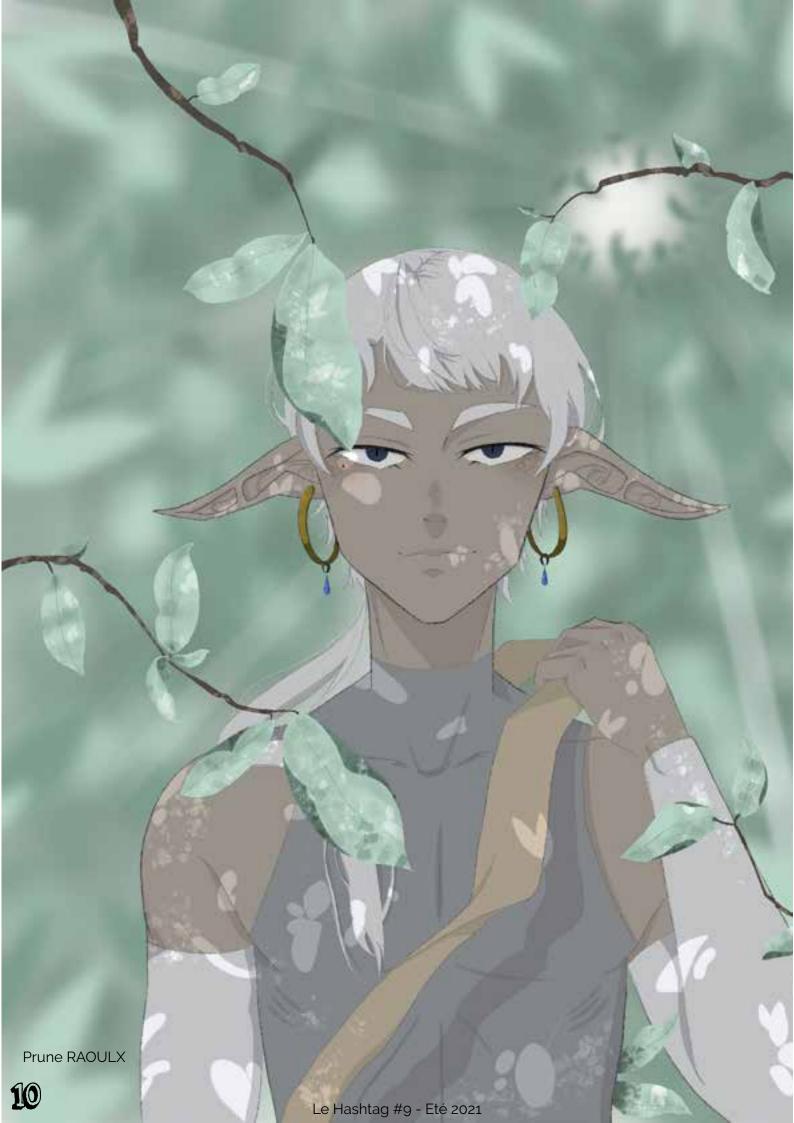


l est connu sous le nom de Ugurgallen sur internet. C'est un artiste turc qui utilise comme technique la photographie. Dans ses œuvres, il dénonce les inégalités dans le monde : inégalités sociales, économiques... Ces œuvres sont particulièrement intéressantes car il a une manière de dénoncer qui peut parler à tout le monde. Ces photos sont en deux parties : la 1<sup>re</sup> représente notre monde tel qu'on le connaît en tant que pays riche et impose un contraste sur la 2<sup>e</sup> partie la façon de vivre des pays les plus pauvres dominés et maltraités par les soldats de leur gouvernement. Malgré ces contrastes, Ugurgallen établit un lien entre les deux images assemblées leur donnant un sens ce qui permet une meilleure assimilation de sa volonté de dénoncer.

**Eva BOURRET** 



DR - https://tesaucourantactu.files.wordpress.com



# AVOGADO6:

# PORTRAIT D'UN ARTISTE ET TRADUCTEUR D'UN MONDE CACHE



'auteur dissimulé derrière ce pseudonyme a déjà marqué le monde des réseaux sociaux, dont Twitter, Youtube, Instagram ou encore Pixiv.

Sous le regard de ses admirateurs, Avogado6 garde secret toute information le concernant, et ne sera jamais plus que ses nombreux personnages que nous retrouvons dans ses œuvres. À travers ses réalisations, il nous communique les différents maux éclipsés dans la société, comme la dépression, le deuil, le suicide, la solitude, ou encore plusieurs sentiments complexes.

C'est en tant qu'illustrateur, mangaka et cinéaste japonais qu'il fait ses débuts en 2011, et qu'il possède son propre site officiel. Il gagne progressivement une notoriété sur les médias sociaux et s'affiche comme un traducteur d'une réalité cachée dans l'ombre. Les éditions françaises AB ont édité le livre Œuvres poignantes d'un artiste japonais à son nom en 2020, mais il ne s'agit pas seulement d'une ascension. Avogado6 partage et impressionne de par son style poignant et symbolique et nous fait facilement comprendre des sentiments parfois inconnus, douloureux et extrêmes.

Bien qu'il ait dit qu'il se considère comme une personne ordinaire, cet auteur est d'une grande sensibilité et il nous démontre avec une force presque métaphysique qu'il est possible de voir et d'éprouver, même vaguement, des choses qui ne nous concernent pas forcément. Son style de personnage peu varié et souvent au même visage nous conforte dans l'idée que n'importe qui peut être un jour concerné par ces durs sentiments et maladies.

Avogado6 reflète grandement notre manque de considération envers ces maux et notre besoin de vivre à travers notre sensibilité. C'est un poète qui n'a pas besoin de mots pour prendre l'opportunité de transmettre des idées bien réelles. Vivement recommandé par notre journal.

Pour découvrir son univers :

- Avogado6 *Oeuvres poignantes d'un artiste japonais*, AB, 2020.
- Avogado6 (nautiljon.com)
- avogado6.com

Mélany CZUKOR



# WE WERE ERE

i vous cherchez un jeu gratuit, simple vous permettant de jouer à deux, ce jeu est fait pour vous!

We were here est un jeu en binôme, où l'on se retrouve enfermé dans un château et à l'intérieur duquel nous devons retrouver notre partenaire à l'intérieur pour en ressortir ensemble! Pour pouvoir réussir, vous devez absolument communiquer et résoudre les

Créé en 2017 par TMG Studios B.V., ce jeu existe sur toutes les plateformes (console et PC). C'est une série de jeux avec : We were here, We were here too, et we

énigmes ensemble.

were here toogether. Le studio étant anglais, il n'a pas traduit son premier jeu en français, mais la suite de la série oui. Les jeux peuvent être joués dans le désordre. Ce jeu est avant tout un jeu de réflexion et d'aventure. Si vous ne réussissez pas le jeu du premier coup, vous pouvez recommencer. Et pareil si vous n'avez pas de binômes, d'autres joueurs solo comme vous, vous attendent.

A votre tour de sortir du château!

Mélany CZUKOR Dessin : Kilian LEBLANC

# WONDER EGG PRIORITY:

# UNE REFLEXION SUR LES MALHEURS AU SEIN De la societe

onder egg priority est une série d'adaptations japonaises sortie début 2021. Contrairement à ce que pourrait faire croire le titre ou l'affiche officielle, il s'agit en réalité d'un animé très sombre en soi.

L'histoire commence avec Ohto. une fille victime de harcèlement scolaire cause de ses yeux verrons. Koito Nagase, sa seule amie, s'est suicidée pour une raison inconnue, ce qui a profondément marqué Ai. À cause de cet événement, Ai n'allant plus à l'école, finit

par découvrir un univers parallèle lorsqu'elle s'endort, un univers dans lequel elle rencontre deux pantins vivants : Acca et Acca Verso. Ils lui offrent la possibilité de ressusciter son amie si elle protège des jeunes filles sorties des oeufs qui se sont aussi suicidées. Ai se rend alors compte que ce monde parallèle est une seconde chance pour les jeunes filles qui regrettent de s'être suicidées.

Dans son aventure, Ai se fera trois amies qui ont elles aussi pour but de ressusciter une personne chère à leur yeux : Momoe Sawaki, Neiru Aonuma et Kawai Rika. Dans cette histoire nous sommes confrontés aux problèmes des 4 jeunes filles et en apprenons sur leur passé.

À travers chaque épisode, on en apprend un peu plus sur ces jeunes filles venant des oeufs.



Ai et ses amis doivent les protéger à chaque fois d'un monstre ayant la forme de leur pire peur. Je n'en dirai pas plus sur les évenements, je vous laisse regarder!

Je pense que cet animé reflète beaucoup certains aspects de la société d'aujourd'hui qui est remplie de problèmes et qui conduit certaines personnes à se donner la mort. Notamment le harcèlement scolaire, les complexes, les problèmes familiaux etc... Plus l'histoire avance et plus vous vous rendrez compte de l'aspect sombre.

Je vous recommande vraiment de le regarder car il y a quand même

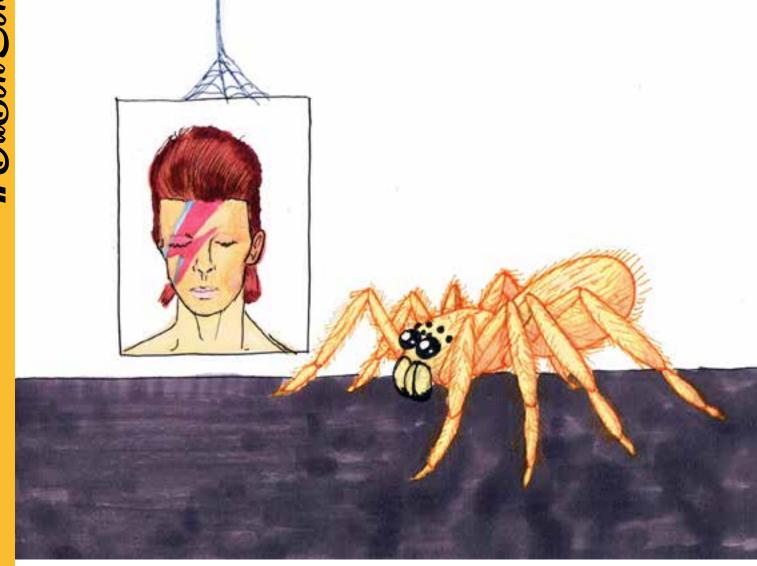
des côtés sympathiques!

L'histoire est très bien structurée bien que beaucoup de questions restent sans réponse. Actuellement, la série comporte 12 épisodes et une suite est prévue pour cet été pour conclure l'histoire. Le design est incroyablement joli, notamment les yeux que j'apprécie beaucoup!

Ce qui est incroyable c'est que le style passe de mignon à combatif, les scènes de combats sont très belles. Bien que l'histoire ait son côté sombre, elle a tout de même son côté joyeux aussi!

C'est tout pour cet article, je vous recommande vivement de le regarder!

Texte et dessin : Eloïse PONS



# L'HETEROPODA DAVID BOWIE

'où vient le nom?

Comme vous vous en doutez, le nom de cette espèce d'araignée rend hommage au célèbre chanteur David Bowie, avec une référence particulière à la chanson « Glass spider », ainsi qu'à l'album « The Rise and Fall of Ziggy Stardust and the Spiders from Mars ».

Où peut-on les trouver à l'état naturel?

Elles sont originaires de Malaisie, mais sont principalement reparties en Asie tropicale et en Australie. Elles vivent dans les forêts tropicales humides. Leur sexualité :

Ces araignées sont sexuellement dimorphes. Le dimorphisme sexuel se produit lorsque deux araignées sont du même sexe et ne peuvent pas s'accoupler à une autre araignée. L'une d'elles change alors de sexe pour se reproduire.

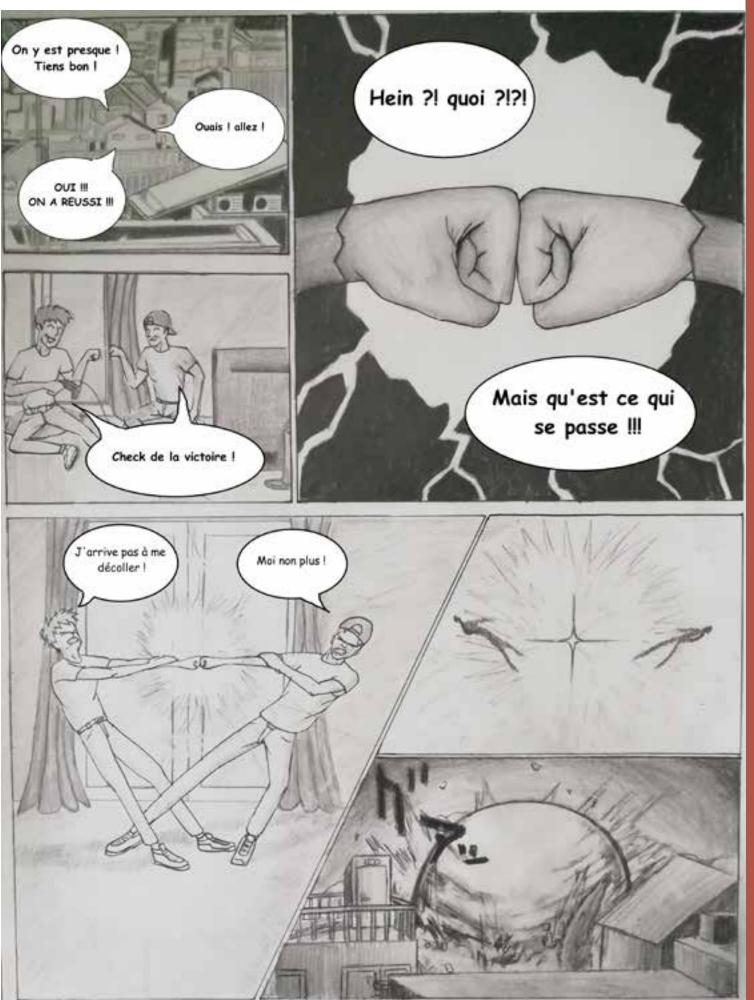
Les heteropodas font partie d'un genre d'araignées de la famille des sparassidae, des araignées chasseuses. Elles sont opportunistes et donc mangent tous type de petits insectes, de vers, de criquets, de blattes... Elles ont une durée de vie d'environ trois ans pour les femelles, un peu moins pour les mâles.

Chloé VALETTE Dessin : Kilian LEBLANC

# COVINOU VS HYDRODJELO

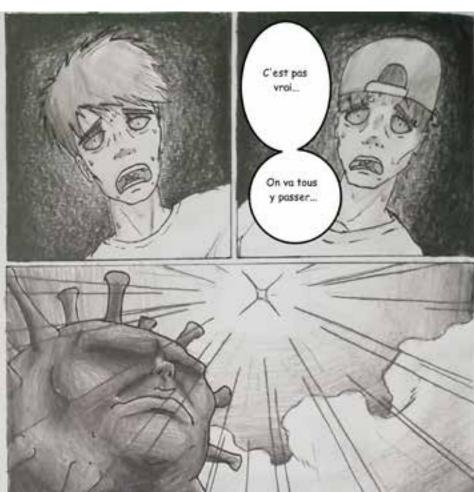
par Kilian LEBLANC

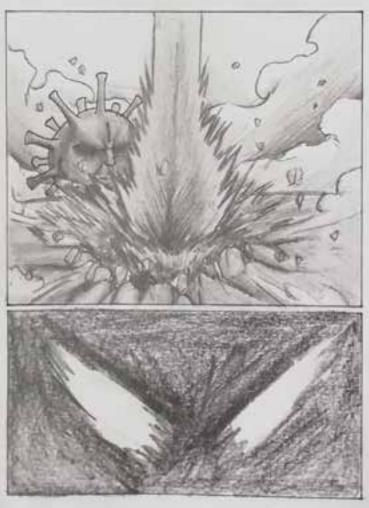


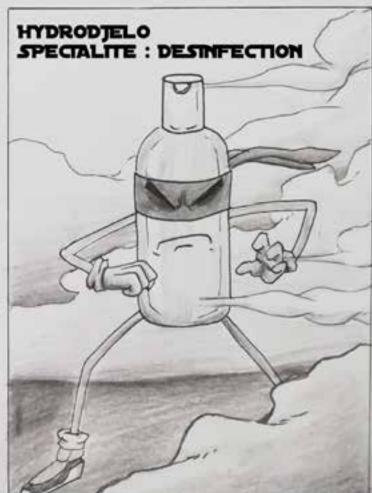






















# QUENTIN



e ne sais plus quoi faire pour remédier à mon mal-être et mon indécision. Son nom résone dans mon esprit. Je le pense, le vois, l'imagine. Je ne m'en lasse pas. Je le trouve beau quoique triste parfois mais j'aime le voir plongé dans ses pensées, noyé dans ses souvenirs qui parfois débordent par ses yeux doucement cernés. J'aime l'observer, essayer de deviner sa véritable personnalité habilement dissimulée pour ne pas être blessé. Mais ça me terrifie. J'ai peur de me tromper sur ce que j'ai vu ou deviné de lui et de ne pas aimer la vérité. Les doutes les plus horribles arrivent le soir, lorsquejen'ai plus rien d'autre à penser qu'à lui. Mais la blessure elle vient le matin, lorsque je ne fais plus la différence entre le rêve et la réalité.

Bercée d'illusions, j'ai peur du réveil. Parce qu'au fond j'ai l'impression que même s'il me fascine, je ne l'intéresse pas plus que ça. Ce serait légitime, nous ne nous ressemblons en rien.

Par peur de blesser lui, moi, notre amitié. Je ne lui dis pas qu'il me plaît. Mais je ne peux m'empêcher d'y penser...

Combien me faudra t'il encore de Doliprane?

Texte et dessin : Marine LARIEPE



# MA DIFFICULTE D'ETRE

lle les aime, les apprécie, les console, les aide et les fait rire. Elle vit pour eux, ils sont sa joie, son malheur, ses envies. Mais de tous ceux qu'elle a pu voir, de tous ceux qu'elle a pu rencontrer, c'est sur ceux qui souffraient que son regard s'est porté en premier. Elle s'est donnée à eux. pas un peu, pas la moitié mais toute entiere. Elle leur a consacré son temps, ses émotions, son corps, sa tête jusqu'à ce qu'elle s'oublie elle-même. Elle était les autres. Leurs envies. Leurs rires. Leurs joies. Leurs malheurs.

Après cette fusion, son organisme s'est detraqué. Des fontaines coulaient de ses yeux, des douleurs la pliaient en deux, certaines de ses articulations ne voulaient plus marcher. Son corps ne voulait plus bouger.

Si les êtres vivants viennent sur terre chacun dans un corps différent et individuel, c'est qu'il doit y avoir une raison. Enfreindre cette règle essentielle l'a détruite autant emotionnellement que physiquement.

Elle a subi beaucoup de maux, depression, viol, solitude, torture mentale. Elle leur a tout donné mais ce ne sont pas eux qui sont venu l'aider.

Puis la COVID est arrivée. Là, elle a tout plaqué. Elle les a largués, bloqués, plantés, enssevelies sous un bloc de béton, noyés au plus profond de l'océan, au plus profond du néant pour que jamais ils ne reviennent à elle et aspirent le peu de vie qu'il lui restait. Elle s'est sentie vide. Il ne lui restait plus rien. Plus un ami, plus une relation. Elle était bloquée chez elle, confinée dans ses pensées. Jamais elle n'aurait pensé que ces sangsues lui manqueraient...

Puis la rentrée l'a délivrée. Elle a rencontré de nouvelles opportunités et des personnes sur lesquelles elle pouvait compter.

Aujourd'hui, c'est avec eux qu'elle se reconstruit, qu'elle réaprend à aimer, à sourire, à vivre. Et peutetre qu'un jour, sa blessure disparaîtra, peut-être qu'avec du temps et de l'amour, elle s'effacera. Seul l'avenir nous le dira.

Témoignage anonyme Dessin : Kilian LEBLANC





# RECETTE DE BROWNIES

# Ingrédients:

125g de beurre + de quoi beurrer le moule 150g de sucre 3 œufs 70g de farine tamisée 200g de chocolat noir ou au lait selon les goûts 150g de cerneaux de noix

- 1) Préchauffez le four à 150° C et faites fondre le chocolat au bain-marie et le beurre au micro-onde.
- 2) Mélangez rapidement le beurre fondu et le sucre puis ajoutez les œufs puis la farine en une seule fois.
- 3) Concassez les cerneaux de noix.
- 4) Incorporez le chocolat fondu et les cerneaux de noix dans la pâte. Beurrez le moule et remplissez-le de pâte.
- 5) Mettez à cuire environ 20 minutes. Puis laisser refroidir et c'est prêt.

Texte et photo: Alvin LEROI

# CEREALES VERSUS LAIT: FIGHT!



haque jour, des personnes sont tourmentées par les reproches de leurs amis (ou même d'inconnus c'est dire !!!), les débats houleux s'enchaînent les uns après les autres et l'humanité court à sa perte à cause d'une seule question d'une importance monumentale !!!!!!! Faut-il mettre ses céréales AVANT ou APRÈS le lait ?

Comme tous les rédacteurs du *Hashtag*, vous mettez sûrement vos céréales APRÈS le lait ! (oups autant pour moi, je viens de recevoir un flot d'insultes et autres agréments de la part de mes compatriotes du journal me souhaitant un bon voyage en enfer alors je me reprends).

Comme toutes les personnes SENSEES présentes au *Hashtag*, vous mettez sûrement vos céréales APRÈS le lait ! Si c'est le cas, votre avenir est assuré, ne vous en faites pas, vous êtes doués d'intelligence ! Si ce n'est pas le cas, j'espère pouvoir vous convaincre avec quelques arguments : si tu mets tes céréales après le lait, tes céréales sont encore toutes croustillantes lorsque tu les

manges! (sinon elles sont toutes mollassones et visqueuses, c'est une hérésie!). Si tu les mets après le lait, cela te permet de mettre plus de lait au départ et de profiter du bon goût des céréales qui se mélangent avec l'arôme du lait (si tu manges des lions comme tout le monde, bien sûr, parce que si tu manges du muesli, je suis au regret de te dire que tu es irrécupérable). Enfin, si tu mets trop de lait, tu as l'excuse de pouvoir te resservir des céréales après pour finir ton lait! (bon ok j'avoue j'ai pas trop d'arguments mais le seul fait de devenir des personnes aimées et appréciées par leur entourage devrait vous suffire pour vous faire basculer du côté clair de la force!) Bref! Si après tout ça, tu n'es toujours pas convaincu, je te conseille de t'exiler en Antarctique ou plus loin encore si tu le peux afin de laisser enfin le monde en paix!

Texte et dessin : Prune RAOULX

PS : Au fait il me semble que je n'étais pas censée exposer mon avis et influencer le lecteur dans un article de journal... oups!

# Gamps ands

# Ingrédients :

- 500g de Chamallow
- 500g de Carambar caramel
- 500g de beurre
- 500g de riz soufflé au chocolat

# Matériel:

- casseroles de taille moyenne.
- cuillère en bois
- plaque de cuisson
- filme cuisson



Placez le beurre, les Chamallow et Faites fondre à feu moyen jusqu'à Coupez le feu et incorporez petit à les Carambar dans une casserole.



obtention d'un mélange homogène. petit le riz soufflé.





Coupez le papier cuisson aux dimensions de votre plaque et étalez-y la pâte sur une épaisseur de 2cm. Placez au frigo pendant 1h30. Pour finir coupez le tout en dés.



# **SEXERCICES**MINCEUR

NDLR: exercices conseillés par l'association sportive du lycée: l'ESSOR



ÉCHAUFFEMENT: 3 à 5 min de course a pied (footing) sans arrêt.

# 1 SQUAT

(Luisse et fessier)

Debout, dos droit, les pieds écartés de la largeur des épaules. Fléchissez les jambes en gardant votre buste le plus droit possible.

ATTENTION; vos jambes doivent pas dépasser un angle de 90°

Revenez à la première position en poussant sur vos talons vers le haut.

Inspirez en position 1 et expirez en position 2



# 2 RELEVÉ DE BASSIN AU SOL

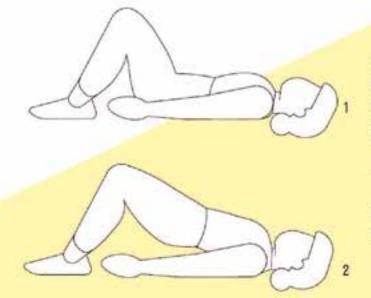
(Fessier et ischios jambiers)

Sur le dos, les bras le long du corps pliez vos jambes de manière à ce que les talons soient proches des fessiers. Poussez sur vos talons en serrant les muscles fessiers pour décoller votre bassin du sol le plus haut possible sans vous cambrer.

ATTENTION: gardez vos épaules, jambes et genoux bien alignés.

Gardez la position 10 seconde puis redescendez doucement sans poser les fessiers au sol. Recommencez le mouvement.

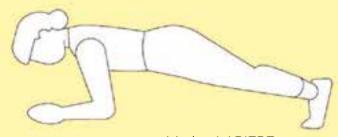
Expirez en position 1 et inspirez en position 2.



# 3 PLANCHE ABDOMINALE

(muscles du tronc)

Appuyez sur les avant-bras et les pointes de pied élevez votre bassin afin de l'aligner avec vos jambes et votre tronc. Serrez les fesses et rentrez le ventre pour placer votre dos. Enfin maintenez la position. Respirez lentement et profondément.



Marine LARIEPE

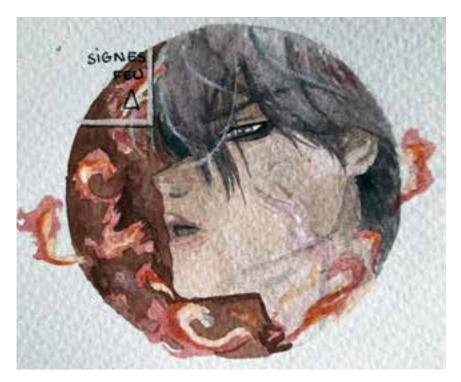


# Horoscope

### **SIGNES DE FEU:**

### bélier, lion, sagittaire

Olala! Les signes de feu sont dans la place! Vous ne voulez pas vous poser deux minutes? C'est bien d'être fort, dynamique, enthousiaste... mais faut vous suivre! Nan sérieux, ayez une flamme dans votre vie, elles vous poussent toujours vers le haut.



### **SIGNES DE TERRE:**

# taureau, vierge, capricorne

On dit souvent que vous êtes très terre-à-terre, introvertis (j'en connais, ne vous cachez pas...), mais au fond... vous êtes de grands FOUS! Pourtant bizarrement, vous êtes calmes et réfléchis... Tout le contraire des signes d'eau et pourtant, ce sont vos meilleurs potes!

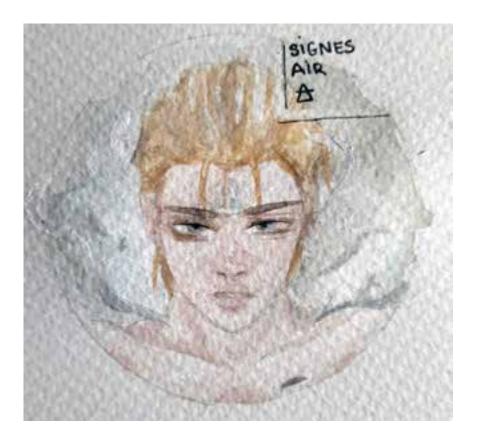




# **SIGNE D'EAU:**

# cancer, poisson, scorpion

Alors, là, pas facile d'être un signe d'eau, pour nous, mais aussi pour les autres! Gérer ses sentiments? Eh eh... c'est comme essayer de dompter l'océan... Courage à ceux qui essayent! On est d'une hypersensibilité...



### **SIGNES D'AIR:**

# balance, verseau, gémeaux

La liberté! C'est votre 2° prénom nan? Vous vous laissez emporter là où le vent vous mène (jeu de mots? Jeu de mots.) Compliqués à suivre aussi! En plus... vous êtes d'une curiosité ma parole! C'est pour ça qu'on vous aime;) (ps: à prendre à la rigolade, j'vous apprécie tous malgré vos défauts)

Texte et dessins : Ambre CAPON

# LE CHOC DES TITANS

LE LAIT

