

Le Cleus'news

Le journal de la classe de quatrième

Publié avec le concours de la Presse des Jeunes www.pressedesjeunes.com

C'est la fin de l'année

Un an déjà ...

Dans ce collège l'année est passée trop vite... Ici c'est différent: on a 32 heures de cours par semaine mais il y a plein de travaux pratiques comme matériaux, cuisine, aménagement, informatique... On travaille dans une ambiance différente, c'est normal parce qu'en T.P on est actif, on est plus autonome. Ici il y a une bonne entente entre les élèves et les profs, ils nous écoutent même si parfois il y a de la tension mais c'est normal il faut bien sortir les choses qu'on pense au fond de nous. A chaque trimestre, on a des stages d'une ou deux semaines, c'est nous qui choisissons où on veut aller. Ces stages nous aideront à savoir ce que l'on veut faire après la troisième.

Yoann Leastic

Pour la fin de l'année, on a fait un journal qui parle de la vie au collège, vous trouverez plusieurs cours qu'on a fait cette année. Félicitations au groupe 2 des 4ème !!!



Notre équipe de journalistes en herbe

Activités extra-scolaires, TP Matériaux, TP Cuisine, Jeux



L'atelier Musculation

En dehors des cours, plusieurs ateliers sont proposés aux collégiens, nous nous rendons régulièrement à l'atelier musculation.

L'atelier de musculation est ouvert à tous les lycéens et collégiens. Les séances se déroulent tous les jours de 12h30 à 13h25. Cet atelier est encadré par Mr Morrier, responsable de l'externat.

Pour que tout le monde puisse utiliser le planning dans la semaine, chacun a un planning à suivre: dos/triceps, biceps, pectoraux, dos/épaules.

On utilise des machines différentes: pour le dos il y a la barre de traction, pour les pectoraux il faut un banc de musculation avec une grande barre et des poids... En cours d'année, nous faisons pendant les séances des performances et à la fin de l'année nous avons une compétition sur deux séances. Les plus forts auront leurs records notés sur la feuille des records de l'année.

Les performances fonctionnent par rapport au poids que l'on fait. Par exemple: si on pèse 40 kg et que l'on soulève 45 kg, la performance est de +5, si je pèse 45 kg et que je soulève 40kg la performance est de -5.

J'aime aller aux séances de musculation parce que ça me défoule.

Johann Le Vourch



Voici le travail des biceps ...



... et du dos.



... et le travail des abdominaux





Fabrication de poubelles en bois

Nous avons réalisé des poubelles en bois pour le réaménagement de la cour.



Le matériel

- Des lames de bois prédécoupées.
- Des vis
- Une visseuse

Astuce

Il est préférable d'utiliser du bois autoclavé, il résistera mieux aux intempéries.

En classe de quatrième, nous avons un cours de travaux pratiques (TP) "Matériaux". Dans ce cours, nous apprenons à utiliser des outils: des scies, des scies sauteuses, des marteaux... Nous avons fait plusieurs réalisations au cours de l'année:

des poubelles, des petits bancs, des casse-tête, une lampe en forme de phare. Nous avons fait aussi deux séances de conduite avec le petit tracteur du collège. Lors d'un cours nous avons fabriquer des poubelles en bois pour réaménager notre cour. Le

bois était pré-découpé, pour réaliser la poubelle nous avons assemblé les lamelles en les imbriquant. Ensuite, nous avons prédécoupé d'autres morceaux de bois pour faire un couvercle à la poubelle. Puis on a utilisé une visseuse pour fixer les vis.



Auteur : Jonathan Guillou





Les ingrédients

- 6 pommes
- 1 pâte brisée
- Caramel
- Compote de pomme

Recette de la Tarte aux pommes

Lors de notre T.P Cuisine nous avons appris à réaliser cette année une tarte aux pommes. Voici la recette: à vos fourneaux !

Étape n°1



Mettre la pâte brisée dans le plat.

Étape n°2



Mettre les tranches de pommes sur la compote.

Étape n°3



Cuire au four 30 minutes à 180°C



- 1- Couper les pommes en tranches fines
- 2- Etaler la pâte avec le rouleau à pâtisserie.
- 3- Beurer le plat à tarte
- 4- Fariner la pâte et la plier en 4 pour la mettre dans le plat.
- 5- Etaler la compote sur la pâte
- 6- Mettre les pommes sur la compote.
- 7- Mettre du caramel sur les pommes pour les faire dorer.
- 8- Faire cuire la tarte dans un four à 180°C pendant 30 minutes.

Suggestions du chef

Pour un dessert délicieux, servez une part de tarte aux pommes encore tiède avec une boule de glace à la vanille: c'est délicieux !

Jenny Plantec

