

# LA COMMERE



Une première sortie pour la rentrée :  
Lalouvesc.

Page 2



Après les fêtes le moment idéal pour  
commencer.

Page 4



Bon plan sortie : Les Estables,  
la luge quatre saions.

Page 5

## **EDITION SPÉCIALE NOËL : BON APPÉTIT !**



On a testé pour vous le meilleur et le pire  
des repas de Noël

Page3

Retrouvez tous les jeux en page 6 et en attendant le prochain numéro,  
Prenez soin de vous et passez de Bonnes Fêtes

# Une sortie pour bien démarrer la nouvelle année scolaire

## Une collégienne à Lalouvesc.

En arrivant nous avons pu profiter de la vue sur la chaîne des Alpes. Ensuite nous sommes entrés dans la basilique et nous avons pu admirer les tableaux et les vitraux retraçant la vie de Saint Régis. C'est dans cette basilique que se trouve un coffre avec les ossements de du saint ainsi que le corps incorrompu de Sainte Thérèse Couderc.

Nous sommes aussi montés à la fontaine Saint Régis où ont lieu les processions en l'honneur du saint. Ce lieu contient beaucoup de remerciements dédiés au saint pour son intercession pour résoudre de multiples problèmes de la vie des croyants

Nous sommes ensuite redescendus pique-niquer dans un parc mais malheureusement notre sortie fût un peu gâchée par l'orage. Nous sommes ensuite allés nous promener dans un bois où l'on peut trouver de gros chapelets en bois donnant toutes les informations l'histoire de Lalouvesc.

J'ai passé une bonne journée car j'étais avec mes copines et qu'on avait le droit au téléphone donc j'ai pu prendre des tas de photos avec mes copines, mais à la fin de la journée j'avais super mal aux pieds !



<u>Sainte Thérèse Couderc</u>	<u>Saint Régis</u>
Née le 1 <sup>er</sup> février 1805 à Sablières en Ardèche et décédée le 26 septembre 1885 à Lyon. Elle la fondatrice des Sœurs de Notre Dame du Cénacle et a été sanctifiée en 1970 par l'Eglise catholique.	Né en 1597 à Fontcouverte dans L'Aude et décédé en 1640 à Lalouvesc en Ardèche. Il est surnommé « l'apôtre du Velay et du Vivarais » et le « marcheur de Dieu ». Il a été canonisé en 1737.

En attendant les Fêtes je me suis amusée à chercher les repas traditionnels de Noël chez nos voisins européens et je vous ai sélectionné les meilleurs et les pires à mon goût.

Le pire repas de Noël serait :

-Entrée : la soupe traditionnelle qu'ils préparent en Espagne, car j'aime pas la soupe et encore moins pour Noël.

-Plat : de résistance : du boudin Estonien avec des choux de Bruxelles comme en Allemagne ou au Royaume-Uni.

-Dessert : bonne bouillie de riz à la Norvégienne.

Le meilleur repas de Noël serait :

-Entrée : du foie gras accompagné de pain classique et confit de figue ou d'oignons.

-Plat de résistance : les saucisses grillées d'Autriche qui se nomment en réalité bratwurst accompagné de potatoes.

-Dessert : les treize petits desserts Espagnols car je suis super gourmande et que treize desserts ça ne me fait pas peur.



A vous de voir ce que vous préférez, pour moi c'est tout vu bon appétit ! Joyeux Noël !!

Océane

## **ENSEMBLE DÉCOUVRONS LA**

# *Zumba*

La Zumba est un sport de danse qui se fait en ligne avec de nombreuses répétitions de pas, le tout sur une musique très rythmée.

On se déplace généralement de droite à gauche en utilisant parfois la musique corporelle, autrement dit on utilise son corps pour marquer le rythme en claquant des mains par exemple.

Les cours ont lieu au Chambon-sur-Lignon les mardis et les jeudis soirs avec des cours « Kids » ou « Ado/adulte » pendant environ une heure et pour une dizaine de personnes.

J'aime ce sport car J'aime beaucoup danser. Lorsque j'ai découvert ce sport j'ai tout de suite adoré les pas et la musique.

Ma prof est une vraie passionnée de danse et aime faire découvrir la Zumba mais aussi d'autres sports comme la gym ou encore le pilate.

Je vous conseille vraiment d'essayer si vous aimez bouger et prendre du plaisir en dansant surtout dans ce contexte compliqué. Il existe aussi des cours sur Montfaucon.

Eclatez-vous autant que vous pouvez et en attendant voici un lien vers ma chaine YouTube : !!!



***Valentin***

# **LES BONS PLANS, SORTIES :**



On a testé pour vous la luge des "4 saisons".

Le concept : on est assis sur une luge qui glisse sur des rails, donc accessible en toute saison et même de nuit (pendant les vacances).

Il y a plusieurs parcours un tunnel qui s'éclaire la nuit, 2 grandes descentes pour aller super vite avec preuve à l'appui (calcul de vitesse disponible à la fin). Une photo est proposée pour immortaliser le moment (attention à bien sourire ou fou rire garanti).

En hiver c'est trop beau de voir le paysage enneigé et en été on a la sensation de surfer sur l'herbe. On peut monter à 2 sur la même luge et gérer la vitesse en fonction de ses goûts. La 1ère descente est un peu stressante (peur d'aller trop ou pas assez vite) mais on a trop envie de recommencer !

## **Le petit plus**

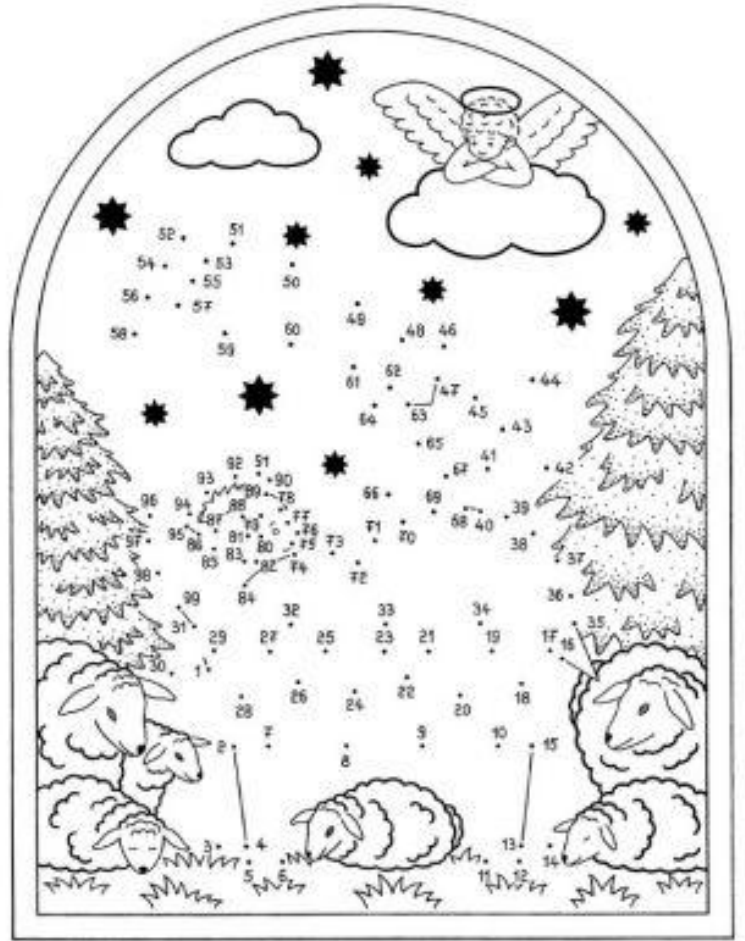
-un snack plutôt pas mal et des toilettes propres !

-pas de réservation mais parfois un peu d'attente du coup !

-une carte de fidélité ou famille nombreuse valable un an, top, n'est-ce pas ?



Cléa

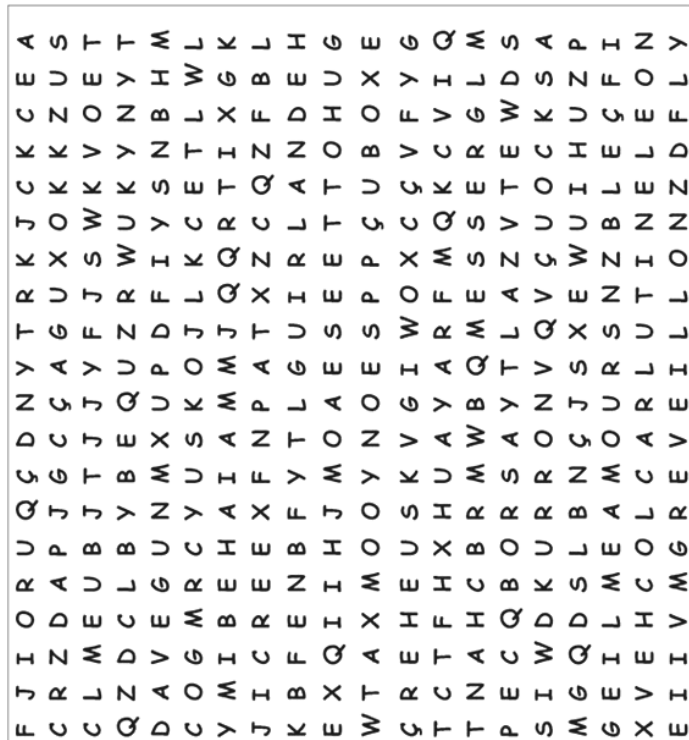


# JOYEUX NOËL !



Cherchez dans la grille les mots suivants

- |        |           |       |           |
|--------|-----------|-------|-----------|
| AMOUR  | CHEMINÉE  | HOTTE | NOËL      |
| AVENT  | CLOCHE    | HOUX  | RENNES    |
| BARBE  | CRÈCHE    | JOUET | RÉVEILLON |
| BOULE  | DÉCEMBRE  | LUTIN | SANTON    |
| BÛCHE  | ÉTOILE    | MAGES | SAPIN     |
| CADEAU | FÊTE      | MESSE | TRAÎNEAU  |
| CHANT  | GUIRLANDE | NEIGE | VŒUX      |



Vivement le prochain numéro ! En attendant toute l'équipe de la commère Saint Martin vous souhaite de passer de très bonnes fêtes. Prenez soin de vous et de vos proches et à l'année prochaine.