

LE LYCÉEN CONFINÉ



**La vie à la maison,
semaine 5**

LE LYCÉEN CONFINÉ



01

Sommaire

02

Comment faire un
masque ?

03

Un peu de culture
la langue des signes
(LSF)

08

Et si l'on jouait
quelques tours à
votre cerveau ?

11

Parcours étirements

12

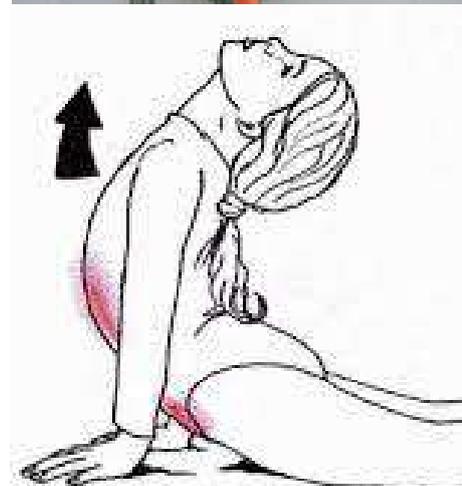
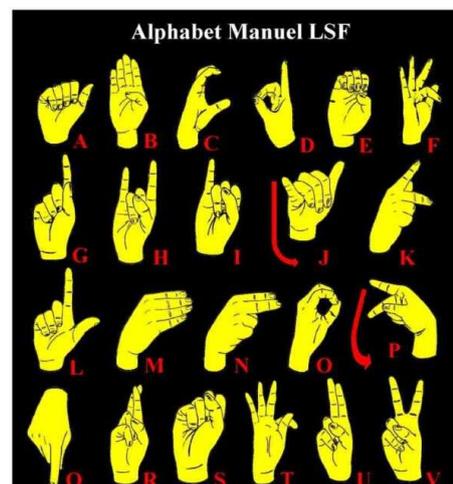
5 choses à voir ou à
faire en confinement

13

Jeu : où a été prise
cette photo ?

14

Remerciements



Comment faire un masque ?

(masque de protection aux normes AFNOR)

Comme vous le savez nous allons devoir nous équiper de masques afin de nous protéger les uns des autres quand sera venu le temps du déconfinement.

Voilà un tuto en image pour en réaliser un à la maison avec le tissu de votre choix !

Comment réaliser son masque



Un masque barrière à plis multicouches couvre le nez, la bouche et le menton et il ne doit pas comporter des soupape(s) inspiratoire(s) et/ou expiratoire(s). Notre choix s'est porté sur le masque qui nous paraît le plus simple à réaliser. Pour un complément d'informations, reportez-vous au site : www.afnor.org.

MATÉRIEL

Plusieurs couches de tissu en coton au mailage assez serré

Elastiques (jeu de brides)



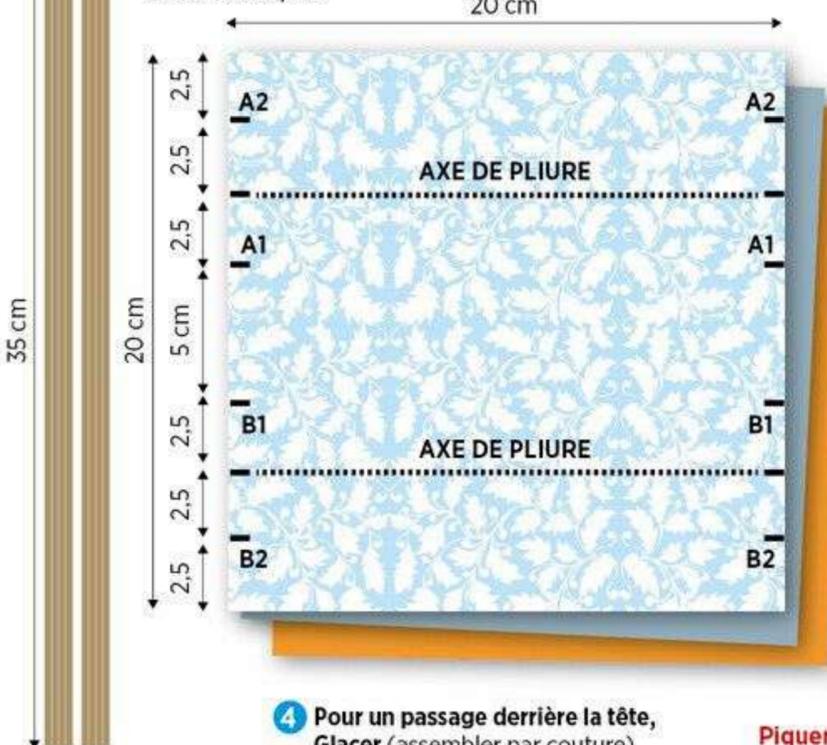
Ciseau



Machine à coudre

DÉCOUPAGE

Utiliser le dimensionnement suivant pour découper la multicouche et les élastiques



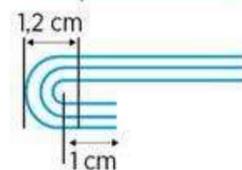
COUDRE

Superposer vos couches de tissu.

1 Coudre (piqueuse plate, point droit ou zigzag) le tour de l'ensemble à 1 cm des bords.

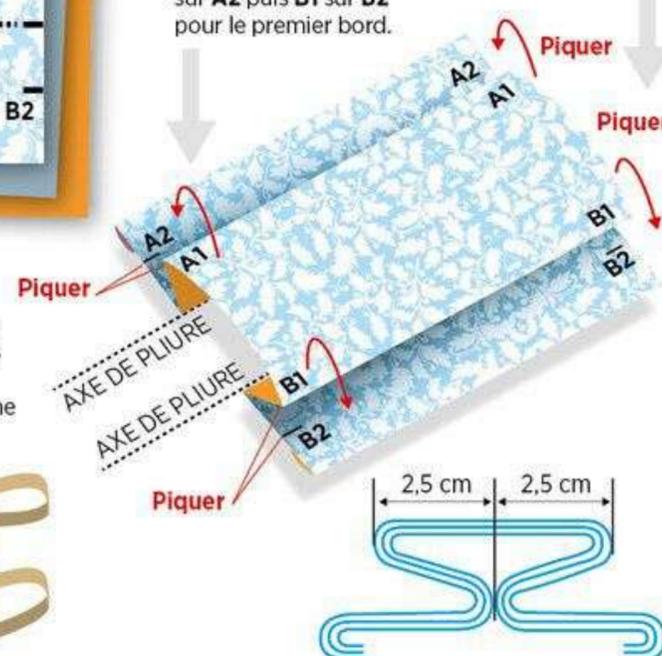


2 Ourler le haut et le bas du masque barrière en repliant un ourlet de 1,2 cm à l'intérieur.



3 Coudre (piqueuse plate, point droit) les plis en pliant A1 sur A2 puis B1 sur B2 pour le premier bord.

Répéter l'opération pour le deuxième bord



4 Pour un passage derrière la tête, Glacer (assembler par couture) un élastique sur le bord droit en haut puis sur le bord gauche en haut (élastique vers l'intérieur) puis glacer l'autre élastique le bord droit en bas puis sur le bord gauche en bas (élastique vers l'intérieur).



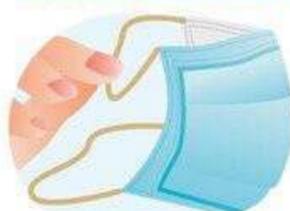
Comment bien le porter

Les étapes à suivre pour bien l'utiliser

Se laver les mains



Ne toucher que les extrémités des rubans



Bien positionner le masque



Le haut du masque sur la bosse du nez

Le bas du masque sous le menton



Après avoir bien positionné votre masque, ne le touchez plus

Cliquez sur l'image pour accéder au site officiel

Un peu de culture...

La langue des signes

Histoire de la Langue des signes.

- Un début difficile.

Au cours du 18ème siècle, l'Abbé de l'Épée fut le premier à développer la langue des signes française (LSF) et à regrouper les enfants sourds afin de leur donner une instruction.

- 1880 : Le Congrès de Milan (Italie).

Des intellectuels pour la plupart entendant se réunissent pour statuer sur la langues des signes.

Trois principes ressortent :

- la LSF n'est pas une vraie langue,
- elle ne permet pas de parler de Dieu,
- les signes empêchent les sourds de bien respirer ce qui favorise la tuberculose.

Ainsi, à la suite de ce congrès, pendant 100 ans, la langue des signes se pratique en cachette. Elle est méprisée et proscrite.

- 1980 : Le réveil sourd.

Grâce à William Stokoe, linguiste, Christian Cuxac et Bernard Mottez, sociologues, la LSF prend un nouveau souffle pour redevenir une véritable langue, avec notamment une culture.

Des associations, des classes de LSF et des camps d'été (pour les parents, les enfants et les interprètes) sont créés.

- 1990 : la démocratisation de la LSF.

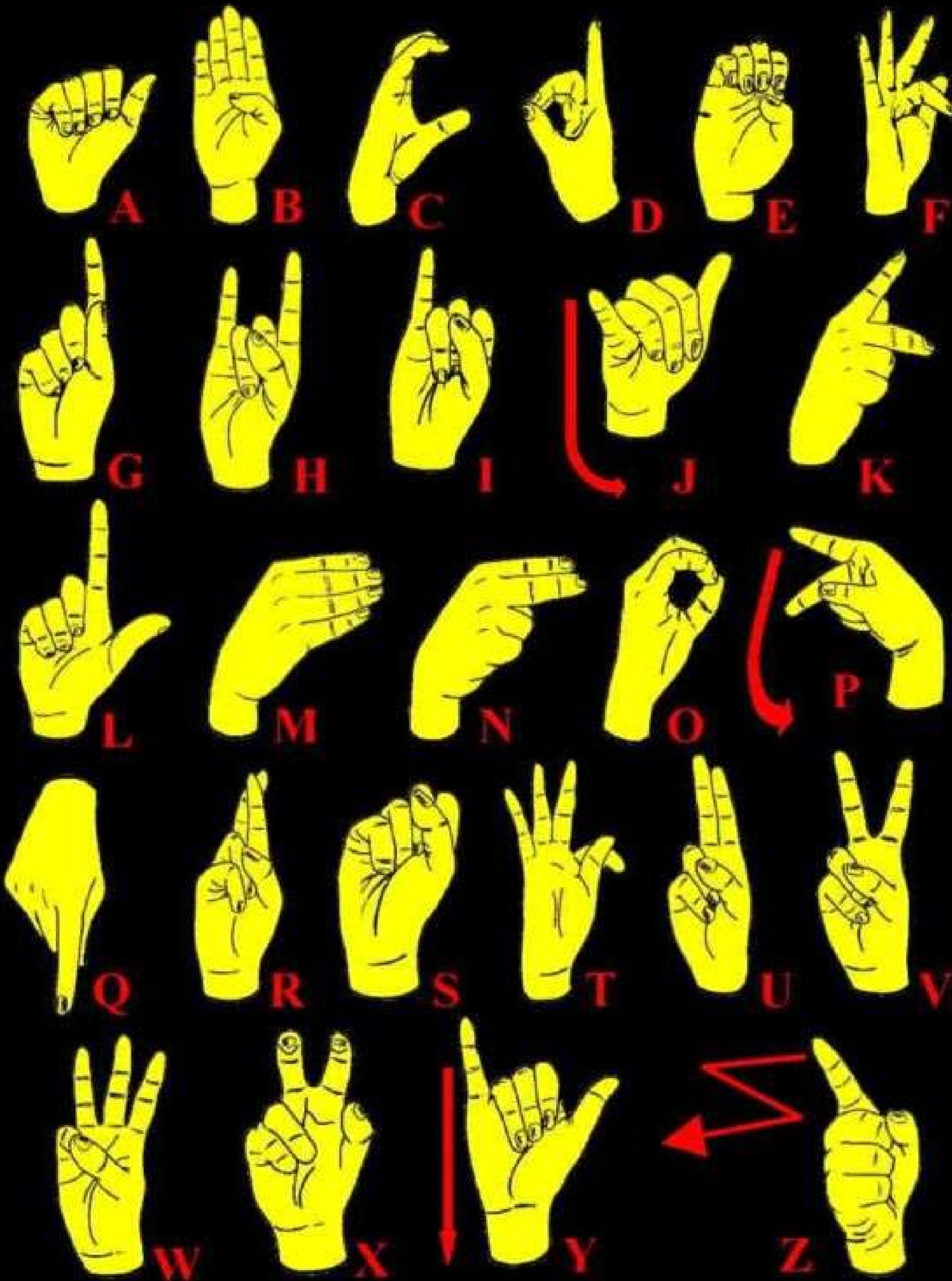
Cette démocratisation se fera par la culture. Un reportage télé grand public, une comédienne reçoit un Molière, autant de raisons pour les associations d'ouvrir leurs portes aux entendants pour les sensibiliser à cette langue. Un diplôme est même mis en place pour les interprètes.

- 2000 : une langue à part entière.

la Loi n°2005-102 du 11 février 2005 reconnaît la LSF comme « langue à part entière ». En 2008, une option au bac et en 2010, un concours est mis en place pour les professeurs de LSF.

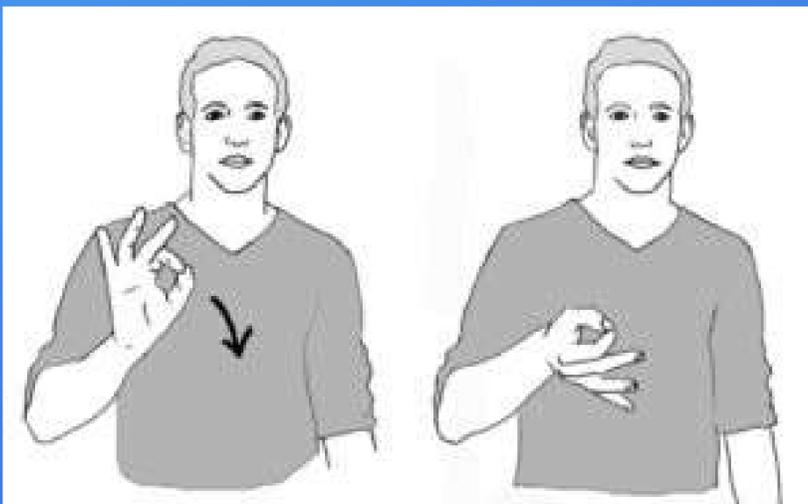
Quelques exemples.

Alphabet Manuel LSF



Dessin : Albert TABAOT (Sourd)

Bonjour



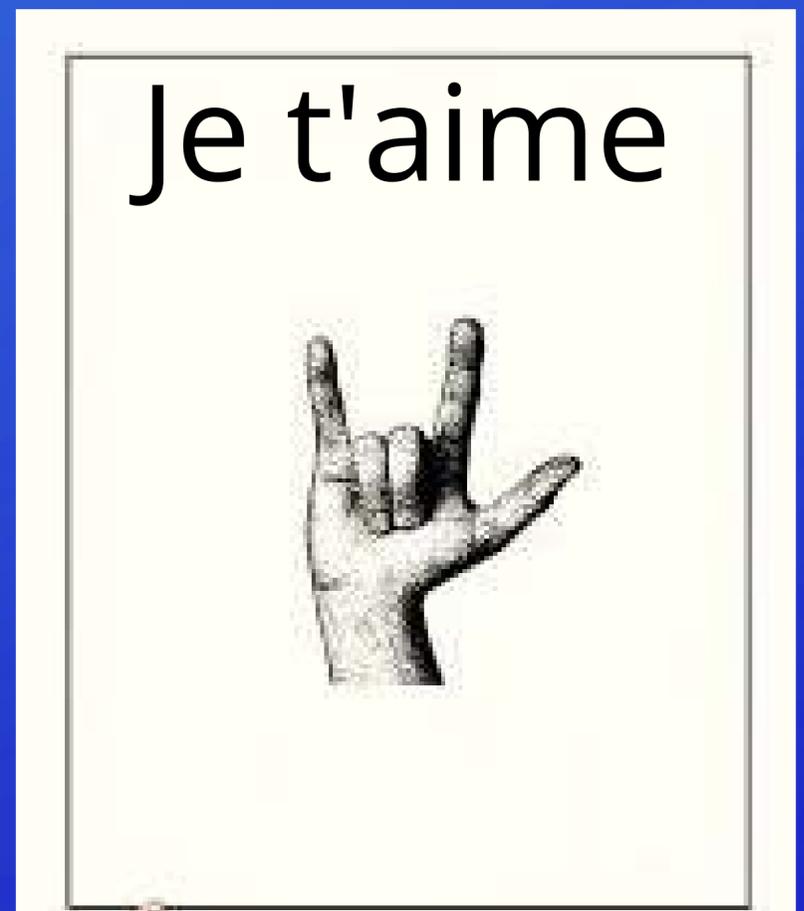
Oui



Non



Coronavirus



Aujourd'hui.

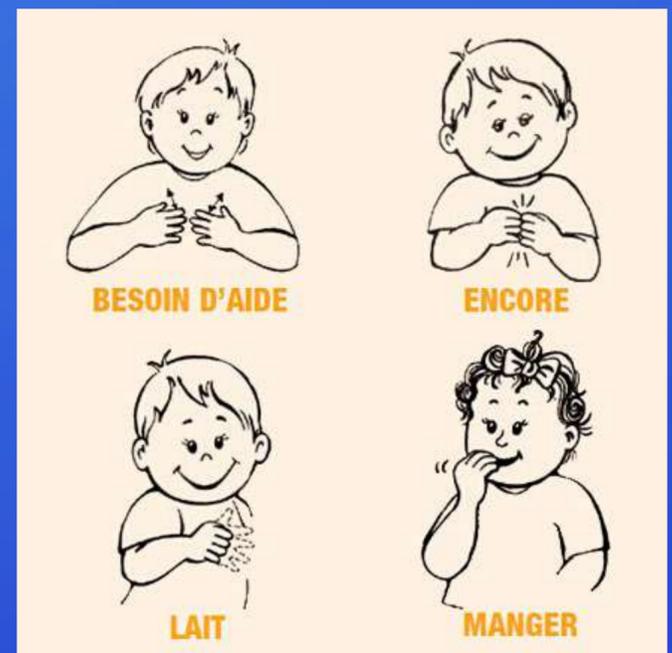
- La langue des signes à la télé :

La langue des signes est utilisée pour les grands discours politiques, il y a un journal télévisé doublé en langue des signes, une émission (L'œil et la main, sur France 5)...

- La langue des signes pour les bébés :

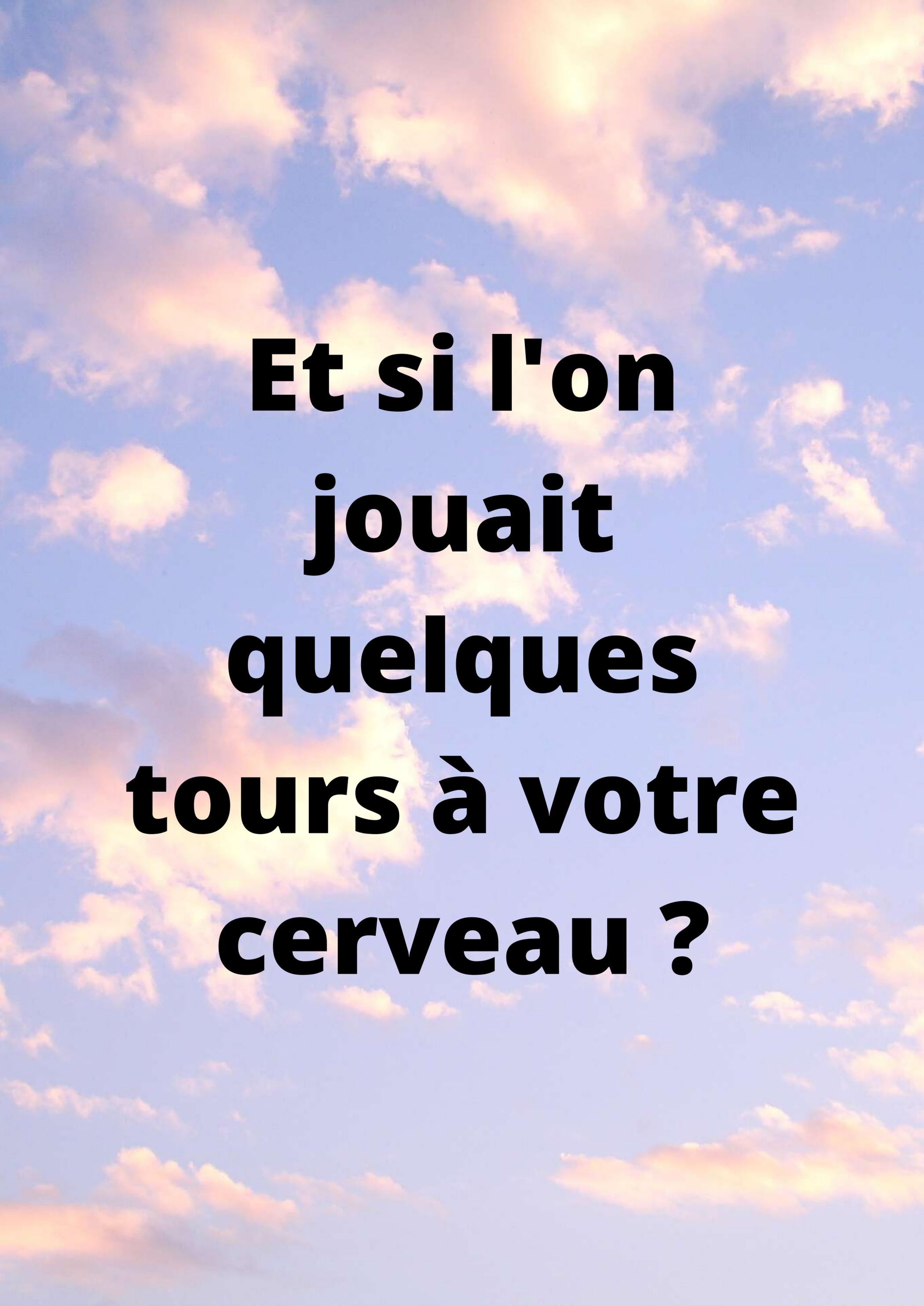
Un grand nombre de nouveaux parents ont choisi d'échanger avec leur bébé en langue des signes.

En utilisant, des gestes simples, la communication s'établit avec l'enfant dès le plus jeune âge.



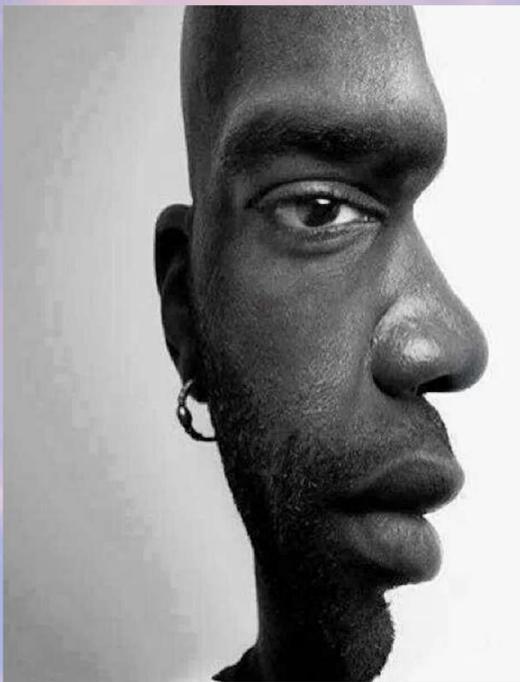
- La langue des signes dans la musique :

Découvrez la TEAM SIGN EVENTS. La Team Sign Events est un collectif de sensibilisation et de partage en langue des signes. Ils reprennent des musiques en associant les paroles avec les gestes de la langue des signes, souvent avec les artistes ou dans leur voiture.

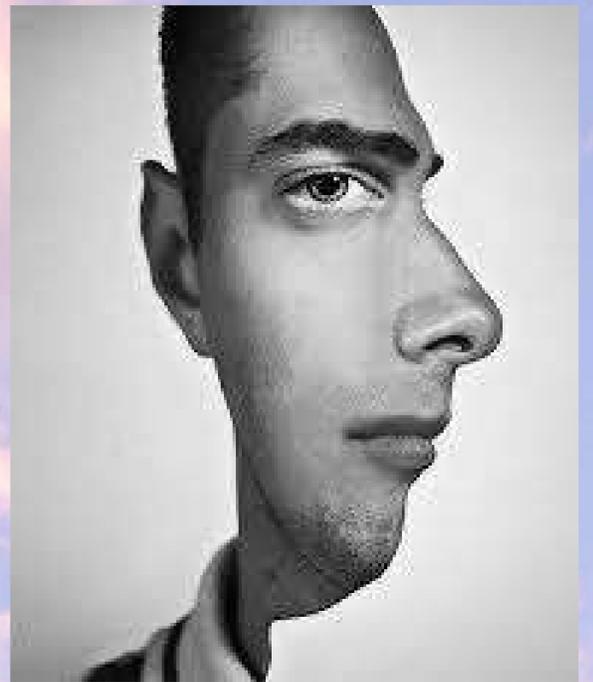


**Et si l'on
jouait
quelques
tours à votre
cerveau ?**

Les illusions d'optique



Sont-ils
de profil
ou de
face ?



Une jeune femme
ou
une vielle dame ?

Encore plus ici

La paréidolie

(ou à côté des apparences)

Ce phénomène consiste, par exemple, à identifier une forme familière dans un paysage, un nuage, de la fumée ou encore une tache d'encre, mais tout aussi bien une voix humaine dans un bruit, ou des paroles (généralement dans sa langue) dans une chanson dont on ne comprend pas les paroles.



Ouvrez les yeux et regardez autour de vous !

[Encore plus ici](#)

Reste chez toi mais reste en forme

Après le parcours de musculation, la semaine dernière, je te propose de faire ce parcours d'étirements à la fin de ton entraînement ou pour te relaxer



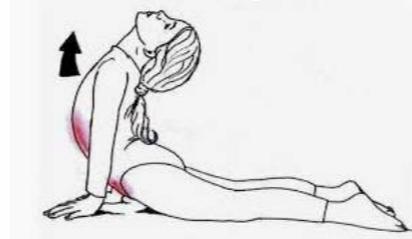
**Les ischio jambiers
(derrière les jambes)**



Le bas du dos



La face avant



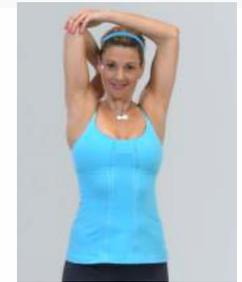
Abdominaux

8 exercices

- 30 à 40 secondes dans chaque position
- Faire côté droit et gauche quand l'exercice le permet
- Entre chaque exercice respirer 10 à 15s
- Mettez une musique calme pour les étirements
- Ne faites qu'un seul tour de ce parcours, c'est suffisant, si la posture vous fait mal, ne forcez surtout pas
- Si vous avez un doute sur une position, envoyez un message à votre professeur d'EPS sur pronote.
- Pour chaque exercice une vidéo explicative est disponible en cliquant sur l'image



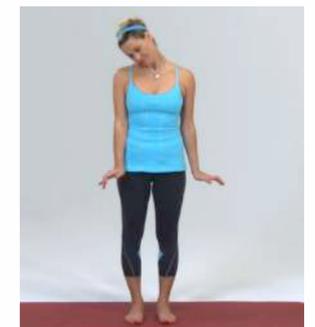
Les adducteurs (intérieur des jambes)



Les triceps (arrière des bras)



**Les quadriceps
(devant de la cuisse)**



**Les trapèzes
(épaules)**

5 CHOSES A VOIR OU A FAIRE EN CONFINEMENT

Cliquez sur les images !



Un peu d'humour

Quand le Palmashow écrit un scénario pour un film où les héros sont du FBI ... Cela donne des héros un peu spéciaux et pour le moins peu efficaces.



Un peu d'art

Découvrez en restant chez vous les plus grands musées du monde en visite virtuelle et baladez-vous dans les galeries comme si vous y étiez pour admirer les plus grands tableaux : aujourd'hui, le Musée d'Orsay à Paris.



Un peu d'évasion

Découvrez l'un des plus beaux parcs naturels au monde, celui de Yellowstone aux Etats-Unis dans cette série de reportages d'Arte. Pour voyager et découvrir une nature sauvage sans bouger de chez soi.



Un peu de sport

Découvrez des hommes volants avec les Jetmen. "Yves Rossy, autrement appelé " Jetman ", est celui qui a eu la brillante idée d'assembler une aile de deux mètres de large et quatre réacteurs, permettant ainsi de réaliser de véritables exploits aériens, à plus de 300 km/h !" Des images impressionnantes.



Un peu de série

Découvrez une série réalisée par Lucien Jean-Baptiste sur FranceTV : "La famille Aloka est de retour ! Autant dire qu'avec une mère d'origine africaine, un père d'origine antillaise, un fils blanc et un fils noir, les Aloka ne passent pas inaperçus dans leur vie quotidienne. Une famille un peu plus atypique que les autres, somme toute !"

Une série drôle et émouvante qui aborde des thèmes comme le racisme ou l'intégration, une série à découvrir.

Bonnes vidéos et bon courage à tous !

JEU

Solution de la
semaine dernière :
Le CANADA

Saurez-vous trouver dans quelle
pays cette photo a été prise ?

Explorez l'image pour trouver 3 indices cliquables.



Le lycéen confiné remercie...

Mme RAOUL,
M. HARDY,
M. MARTIN et
Mme LAINÉ.

A la semaine prochaine
et n'oubliez pas :

