

# LE LYCÉEN CONFINÉ



**La vie à la maison,  
semaine 4**

# SOMMAIRE #4



## 02

SOMMAIRE

### LA RECETTE DE LA SEMAINE

Des tortillas de blé maison

## 03



## 04

### JEUX EN LIGNE

Découvrez ou redécouvrez  
deux jeux en ligne

### SÉANCE DE SPORT

Après un échauffement, nous  
vous proposons un parcours  
de renforcement musculaire

## 05





# 06

**POST-IT WAR**

A vos post-it !

5 CHOSES À VOIR  
OU À FAIRE

# 07



# 08

**RENDRE UN DEVOIR  
EN LIGNE**

avec son téléphone portable

**JEU**  
Où a été prise cette photo ?

# 09



# 10

**REMERCIEMENTS**



# Cuisinez et envoyez-nous vos plats en photos et vidéos

## Etape 1



Mélanger la Farine et le Sel

## Etape 2



Creuser un puit au milieu de la farine et y mettre l'huile



## Etape 3



Faire bouillir l'eau et la verser sur la farine et l'huile

## Etape 4



Tout mélanger avec les mains pour obtenir une boule et laisser reposer sans mettre au frigo 30 minutes

## Etape 5



Avec la grosse boule, faire des petites boules. (une par tortilla)



Aplatir avec la main sur une feuille de papier cuisson



Etaler finement la pâte avec un rouleau à pâtisserie (ça marche avec une bouteille d'eau pleine aussi)

## Etape 6



Pour former de beaux cercles, prenez une assiette et découpez la pâte en trop

## Etape 7



Placer la tortilla dans une poêle chaude sans beurre ni huile, et attendez que des bulles se forment pour la retourner

## Etape 8



Manger ses tortillas moelleuses en les roulant avec les ingrédients de votre choix

400 g de farine

4 cuillères à soupe d'huile

← Les ingrédients pour 8 tortillas →

240 g d'eau ( 24cl ou 240ml)

Sel (1 grosse pincée)

# Recette Tortillas de Blé

*Recette ultra simple découverte dans un petit village mexicain !*



# De nouveaux jeux en ligne...

Tu en as marre des monopoly, Uno et autres fortnite ?  
Alors découvre de nouvelles façons de jouer tout en  
restant chez toi !

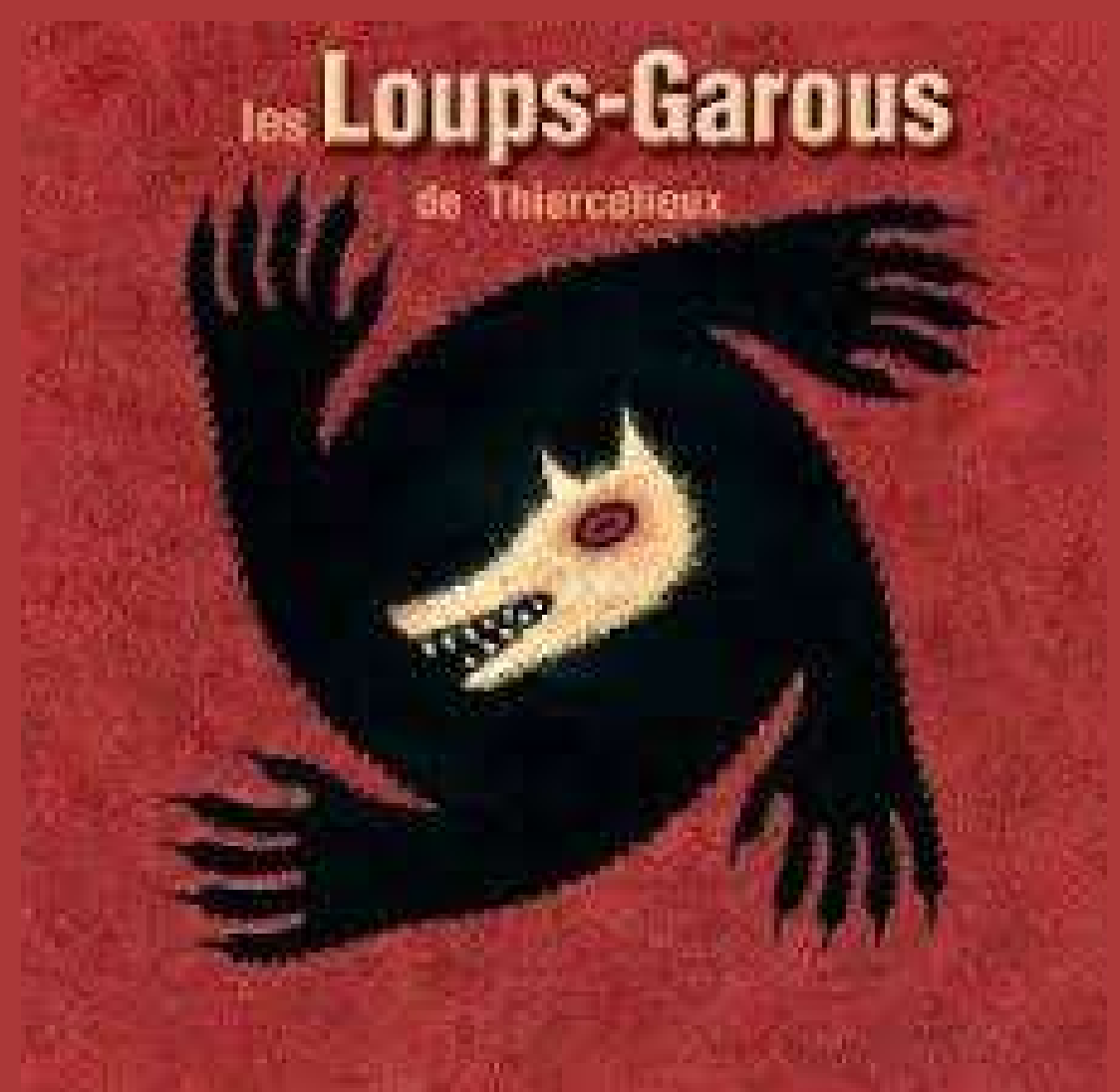
#restezchezvous



Un escape game en ligne deux salles,  
deux ambiances, deux niveaux de  
difficultés !

Ouvre bien les yeux.

C'est la nuit, tout le village s'endort,  
ferme bien les yeux et rentre dans le  
monde des Loups-Garous de  
Thiercelieux.



Clique sur les images pour accéder aux sites en ligne.

# Reste chez toi mais reste en forme

Echauffement avant le parcours : courir ou sautiller sur place 5 x 1 minute avec 20 secondes de repos entre chaque course



**Mountains climbers**



**Gainage ou planche si c'est trop dur**

8 exercices (après échauffement)

- 20 secondes d'effort
  - 10 secondes de récupération (de pause)
- = 1 tour

On fait le nombre de tour qu'on veut en fonction de son envie. Si on fait plusieurs tours on se repose 3 min entre chaque tour et on boit de l'eau pour s'hydrater  
A la fin de la séance, n'oubliez pas les étirements comme en cours !



**Jumping Jack**



**Chaise au mur**



**Abdominaux**



**Montées de Genoux**



**Abdos Obliques avec bouteille d'eau**



**Squats sautés**

**ATTENTION : si vous ne savez pas faire l'exercice, que vous ne l'avez pas vu en cours, cliquez sur l'image et vous aurez accès à une vidéo qui vous expliquera comment réaliser chaque exercice. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à envoyer un message sur Pronote à votre professeur d'EPS**

# Qu'est ce que la **POST-IT WAR ?**

Phénomène apparu durant l'été 2011. Déclarez la guerre à vos voisins !

Voilà avec quelques post-it ce que vous pouvez réaliser :



Et pour les plus motivé(e)s :



**Plus d'infos sur :**

**<https://www.postitwar.com/>**



# 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 d'action et revisite la figure du méchant dans les films ... Cela donne un méchant pas comme les autres et plus drôle qu'effrayant.



## Un peu d'art

Découvrez en restant chez vous les plus grands musées du monde et les plus grands tableaux dans cette série de reportages d'Arte avec, par exemple, le musée des Offices à Florence.



## Un peu d'évasion

Découvrez parmi les plus beaux endroits du monde dans cette vidéo 4K à 360° : n'hésitez pas à vous déplacer dans la vidéo ! Un bon moyen de voyager confiné et de découvrir de magnifiques paysages.



## Un peu de cuisine

Découvrez les recettes simples du chef Juan Arbelaez dans des vidéos de 2 minutes ... à reproduire chez soi. Ici, la brioche maison. Découvrez aussi sur Youtube sa recette des cookies !



## Un peu de musique

Découvrez ou redécouvrez un des premiers groupes de Rap français en concert.

"Originaire de Marseille, IAM assène depuis la fin des années 80 un rap à la fois gouailleux et revendicateur. Chez les Phocéens en effet, les mots et messages prévalent toujours, mêmes s'ils sont accompagnés d'une musique festive."

Bonnes vidéos et bon courage à tous !



# Rendre un devoir en ligne avec son téléphone

*Ou comment se faciliter la vie et gagner du temps ...*

**Cliquez sur l'image.**



**Chers élèves,**

**Grâce à cette petite vidéo découvrez comment rendre un devoir sur Pronote depuis son téléphone : prenez-le en photo et rendez-le via le cahier de textes.**

**C'est simple et faisable même sans ordinateur.**

**N'oubliez pas de consulter le site internet du lycée pour retrouver d'autres tutos !**



**#RENDSTACOPIE**



**JEU**

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

Explorez l'image pour trouver 3 indices cliquables.







**à M.MARTIN,  
M.HARDY et  
Mme LAINÉ  
pour leur  
contribution  
à ce numéro #4  
du lycéen confiné.**