

# La Gazette du Monde d'Après

1 an de journalisme à l'ENSC qui ont vu  
tous les aspects de notre vie changer.  
Ou pas.



# Edito

Bienvenue en **Mai** où on peut faire ce qu'il nous plaît, ou presque, je ne vais pas vous faire la morale sur le confinement, les gestes barrières contre le COVID-19 etc. Je pense qu'on vous en parle déjà assez. Encore une fois, et on ne sait pas encore pour combien de temps, ce numéro est uniquement en numérique. On espère que la lecture reste quand même facile (même si on sait que vous regrettez la version papier).

Le mois de Mai c'est full printemps, c'est aussi une période de stage pour beaucoup d'entre-vous, les vacances aussi et pour les premières années c'est encore les cours (courage c'est la dernière ligne droite). Dans tous les cas, on sait que l'école vous manque et que vous avez besoin de vous distraire de l'enfermement et du travail. C'est pourquoi dans ce numéro on vous propose un quiz, des jeux, des poèmes, de la culture ... Tout ça en nous souhaitant à nous-même un **Joyeux Anniversaire** ! Eh oui car cela fait 1 an que la Gazette du Cogniticien existe. On aurait bien fait une fête mais bon vous savez c'est pas très recommandé, on se contentera d'un apéro zoom. La Gazette est encore un bébé mais qui a quand même bien grandi et qui continue de s'élargir. Et ça, c'est surtout grâce à vous car vous continuez de lire ce journal et d'y participer donc merci !





# Sommaire

|                                                   |      |
|---------------------------------------------------|------|
| L'Edito .....                                     | p.2  |
| La Gazette en chiffres .....                      | p.4  |
| Résultat du concours « Bêtes mignonnes » .....    | p.5  |
| Vert ou bleu ? Les résultats du sondage .....     | p.6  |
| La journée mondiale de la liberté de presse ..... | p.7  |
| Sauver l'animal ou la plante ? .....              | p.8  |
| Les jours fériés .....                            | p.10 |
| Le confinement, ton avenir .....                  | p.12 |
| Le plan CULTure .....                             | p.16 |
| Le plan CUL, le vrai (sexe) .....                 | p.18 |
| Mon Courageux Navire (poème) .....                | p.21 |
| Les Recettes du Mois - by the CLUB CUISINE !      |      |
| Nems Maison .....                                 | p.22 |
| Crumble Pomme/Poire .....                         | p.23 |
| Fâcheuse Acétie (poème) .....                     | p.24 |
| Quel Manchot es-tu ? (Quizz) .....                | p.26 |
| Les jeux du club Oenologie .....                  | p.30 |
| Les phrases cultes .....                          | p.31 |

**186** citations  
de professeur sorties  
de leur contexte

**47** abonnés  
sur Télégram

En moyenne **148**  
fautes corrigées par  
numéro

**42** articles

**6 élèves**

**40** images  
téléchargées pour  
illustrer 1 numéro

**348**  
pages au total

En moyenne **29**  
pages par numéro

**2H** de relecture  
pour chaque numéro  
(sans interview)

**+700**  
exemplaires  
imprimés

**173** bons plans  
culturels à Bordeaux

**1 AN**  
de publication  
*en chiffres*

**2H** de  
relecture par  
interview

**48H** nécessaires  
pour mettre en page 1  
numéro

**4** interviews  
d'anciens

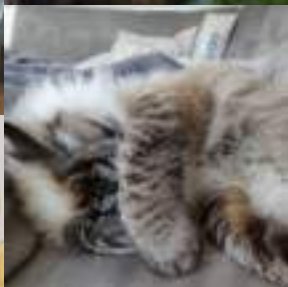
**11** couvertures réalisées  
par le club dessin



# CONCOURS DE BÊTES MIGNONNES

JE VOUS LAISSE PROFITER DE CETTE AVALANCHE DE  
DOUCEUR !

MERCI à MAUDELINE ET MARIE POUR LEUR DESSIN TROP CHOU ET à JEAN-  
BAPTISTE POUR DES PHOTOS INÉDITES DE NEWTON



# VERT OU BLEU ?

Vous avez été très nombreux à répondre à notre sondage ! Encore merci ! La question était simple, quelle est la couleur du bandeau ci-dessus ? Voici vos réponses :



PS : si vous aussi, vous voulez faire des nuages de mots ou d'expressions de qualité, je vous conseille [wordart](#).

PPS : Si vous souhaitez en savoir plus sur la Cognitique et toute son actualité il existe un mini [site de Cognitique](#). Ce site est animé par Bernard Claverie, il est destiné aux élèves et doctorants de l'ENSC.

Il est très utile pour le grand oral car le jury s'inspire des articles qui y sont présents.

# La journée mondiale de la liberté de la presse



Le dimanche 3 mai est la journée mondiale de la liberté de la presse. Ce jour est l'occasion de rappeler à tous, pas seulement aux citoyens du monde mais aussi aux politiques, ce qu'est la liberté de la presse, de réfléchir sur son importance, de soutenir ceux qui sont la cible de restrictions mais aussi de se souvenir de ceux qui ont perdu la vie dans l'exercice de ce métier.

Ce principe repose sur la liberté d'opinion et la liberté d'expression. L'article 19 de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme mentionne justement la protection de la liberté de la presse.

L'ONG Reporter Sans Frontière établit chaque année un classement des pays du point de vue de leur liberté de presse. Tout en haut on retrouve la Norvège suivie de la Finlande et du Danemark. La France est à la 34ème place derrière le Cap-Vert, l'Espagne ou l'Afrique du Sud. La France a perdu 2 places par rapport à l'année précédente notamment à cause des pressions faites aux journalistes avec des intimidations juridiques ou des attaques comme lors de manifestations. Tout en bas du classement, et sans surprise, on retrouve la Corée du Nord qui est un régime dictatorial et qui maintient la population dans l'ignorance.

Un sujet sensible pour un petit article. Encore aujourd'hui des journalistes comprenant aussi des photographes, caméramans et autres sont assassinés. Il est nécessaire de profiter de cette journée pour leur rendre hommage et de se rappeler des droits fondamentaux de la liberté de la presse.



Laetitia Calice

# QUE DOIT-ON FAIRE QUAND ON VOIT UN ANIMAL EN DANGER D'EXTINCTION MANGER UNE PLANTE EN DANGER D'EXTINCTION

Une fois de plus, vos réponses nous ont régales !

## Les + loufoques :

- \*Apéro
- \*Manifester
- \*Appeler deux avocats pour représenter chaque partie et les manger en guacamole

## Dans le voyeurisme :

- \*Prendre une photo pour la Gazette (vous avez été nombreux à répondre ça, on apprécie votre dévouement et votre fidélité ! On attend les photos maintenant :P)
- \*Regarder, c'est la nature. Par contre si tu vois un humain manger un animal ou une plante en danger d'extinction, là tu le gumes.

## Ecolo (ou pas):

- \*On les laisse s'entretuer, toute façon c'est foutu on peut plus rien faire pour eux, ils avaient qu'à réfléchir avant et faire + de bébés plantes et de bébés animaux quand il était encore temps
- \*Dans ces cas-là j'ai toujours un enregistrement de secours du discours d'investiture de Donald Trump. Ça fait fuir l'animal à tous les coups. Zéro blessure Zéro extinction.
- \*On recycle comme on peut les erreurs de l'Amérique. Si ça peut servir à la conservation de la biodiversité...
- \*Mon savoir lié à la faune et à la flore étant limité je serais sans doute incapable de reconnaître les dites espèces en danger. Je me contenterais donc d'un "wooh, un petit animaule trop magnion" et échouerais à mon devoir d'écocitoyen





### Radical :

- \*Manger l'animal
- \*Shoot un ministre
- \*Laisser l'animal manger la plante puis manger l'animal (sauf si c'est un pangolin)
- \*Adopter l'animal et la plante et les forcer à bien vivre ensemble
- \*Dans le doute on brûle tout
- \*Souffler dessus pour que le feu reprenne
- \*Manger l'animal fourré à la plante
- \*Une pandémie
- \*Prier, et faire un rituel satanique pour ressusciter Pierre Bellemare notre sauveur

### Dans le sympa :

- \*Foncer faire un câlin à l'animal et lui filer des graines
- \*Tu coupes une pousse de la plante, tu laisses l'animal finir, puis tu replantes la pousse quand il est parti
- \*Donner autre chose à manger à l'animal
- \*Lui donner une plante pas en danger d'extinction
- \*Déplacer l'animal et lui donner à manger une plante qui n'est pas en danger d'extinction

### Philosophique :

- \*Se dire que c'est la nature. Seul le plus apte à survivre s'en sortira. Soit l'animal bouffe la plante et survit grâce à elle. Soit la plante (qui est peut-être une plante carnivore) bouffe l'animal et survit grâce à lui. Soit la plante est vénéneuse et les deux meurent.
- \*Rien, personne ne mérite d'être dérangé quand il mange



# Les jours fériés

## (un concept trop génial)

Mai est réputé pour avoir beaucoup de jours fériés en France. En réalité, il n'y en a que 3. Le vendredi 1er mai (fête du travail), le vendredi 8 mai (armistice de 1945) et le jeudi 21 mai (l'Ascension). On remarquera avec soulagement que ces jours fériés ne tombent pas sur un dimanche. Trois jours fériés cela peut déjà être beaucoup pour une entreprise, mais c'est sans compter sur les 11 jours répartis sur toute l'année. Un jour de plus que la moyenne mondiale.

Toutefois, d'autres pays nous dépassent, comme Chypre et la Slovaquie avec leurs 15 jours fériés. L'Espagne avec ses 10 jours est dans la moyenne. Néanmoins, à ces jours s'ajoutent les jours fériés par régions comme en Andalousie ce qui peut permettre de cumuler plusieurs jours de suite.

Certains pays sont moins généreux comme le Vietnam qui en possède 5 ou l'Australie avec 7.

En France, il existe deux types de jours fériés, ceux religieux et ceux civils. Ceux civils célèbrent et commémorent des événements de l'histoire du pays comme l'abolition de l'esclavage ou la fin d'une guerre. En France ce sont le jour de l'an, la fête du travail, l'armistice de 1945, la fête nationale et l'armistice de 1918. Ceux religieux, en plus grand nombre, sont le lundi de Pâques, le jeudi de l'Ascension, le lundi de Pentecôte, l'Assomption, la Toussaint et Noël. Ce sont tous des jours issus de la religion chrétienne.

Toutefois, certaines régions de France possèdent quelques jours fériés en plus. L'Alsace et la Moselle célèbrent le vendredi saint et Saint-Etienne. Saint-Martin, Saint-Barthélemy, la Martinique, la Guyane, la Réunion et la Guadeloupe célèbrent tous l'abolition de l'esclavage mais pas le même jour. Wallis-et-Futuna a comme jour férié la fête du territoire et la Saint Pierre Chanel. La Nouvelle-Calédonie célèbre la fête de la citoyenneté et la Polynésie française célèbre l'arrivée de l'Evangile et la fête de l'autonomie.

Il existe aussi des fêtes en France qui ne sont pas fériées, il faut savoir être raisonnable. C'est le cas de la journée nationale de la commémoration du génocide arménien de 1915, du jour du souvenir des déportés, de la journée de l'Europe ou de la fête de la musique.

Souvent dans un même pays les jours fériés tournent autour d'une même religion comme c'est le cas en France avec le christianisme. A l'île Maurice, dans l'Océan Indien, ce n'est pas vraiment le cas. Sur ses 15 jours fériés, le pays célèbre des fêtes musulmanes, hindoues, chrétiennes mais aussi des fêtes typiquement indiennes ou chinoises avec le nouvel an chinois.

Les jours fériés dans le monde sont propres à leur pays, parfois à date fixe, parfois payés comme la fête du travail en France et parfois pas obligatoirement chômés.

On vous met un tableau récapitulatif des jours fériés en France comme ça vous pourrez les attendre avec impatience !

Pour la petite histoire durant mes dures années de classe préparatoire j'ai passé un concours un jour férié, je me suis levée à 6h du matin, les rues étaient désertes et je n'avais jamais été aussi peu motivée.

## Les jours fériés en 2020



Jour de l'an

Mercredi

**1<sup>er</sup>**  
janvier



Pâques

Lundi

**13**  
avril



Fête du travail

Vendredi

**1<sup>er</sup>**  
mai



Victoire des alliés

Vendredi

**8**  
mai



L'Ascension

Judi

**21**  
mai



Pentecôte

Lundi

**1<sup>er</sup>**  
juin



Prise de la Bastille

Mardi

**14**  
juillet



L'Assomption

Samedi

**15**  
août



La Toussaint

Dimanche

**1<sup>er</sup>**  
novembre



L'Armistice

Mercredi

**11**  
novembre



Noël

Vendredi

**25**  
décembre



DemarchesAdministratives.fr  
Les démarches de A à Z

# Le confinement, ton avenir et des conseils

Le confinement a ses bons et ses mauvais côtés. Le matin on peut dormir plus longtemps, on a plus de temps pour faire du sport et pour penser à sa vie. Mais comment se projeter dans sa vie en étant dans l'incertitude ?

Ce petit article est donc là pour vous aider ! Même si la seule personne qui aura la réponse à la question : "Que vais-je faire de ma vie ?" est vous. Voici quelques conseils pour gérer tous vos problèmes de connexion, d'organisation ou encore de stages pendant cette période.

## Problèmes de connexion

Vous pouvez demander à l'école de vous fournir une clé 4G, ou un accès internet le temps nécessaire. Pour cela, contactez votre responsable d'année, l'administration, ou quelconque responsable, n'hésitez pas ils sauront être présents.



## Problèmes d'organisation

Faites-vous un planning en recensant toutes vos deadlines.

Il existe différents outils :

- Trello
- Google Agenda
- AirTable
- une feuille
- Calendrier sur son smartphone

Faites-vous une liste de tâches sur une journée en utilisant les applications :

- Wunderlist
- Remember the milk
- plein d'autres app de to-do list
- Trello
- Microsoft To Do
- ou encore... une feuille

## BON À SAVOIR

Les to-do lists sont utiles pour s'organiser mais aussi pour se libérer l'esprit. Ceci permet de ne plus penser à ce que vous devez faire car vous l'avez noté. De plus lorsque vous remplissez une tâche, barrez-la ! Vous ressentirez une satisfaction et verrez une évolution tout au long de la journée qui vous motivera d'autant plus !



### Premier conseil : Stage non obligatoire, j'en fais un ou pas ?

Surtout, cherchez un stage, qu'il soit obligatoire ou non. Même si la recherche n'aboutit pas cherchez-en un car cela pourrait vous permettre :

- de découvrir le monde de l'entreprise (si vous n'en avez jamais fait)
- d'avoir une expérience à mettre dans votre CV (eh oui pour votre avenir ça peut être pas mal),
- de donner plus de valeur à votre diplôme d'ingénieur.

De plus essayez de faire vos stages sur la durée maximale (3, 4 ou 6 mois), plus vous restez longtemps, plus le stage est intéressant et plus vous avez d'expérience.

Dans la condition actuelle, vous n'en trouverez peut-être pas, mais sans chercher vous en trouverez encore moins. Dans tous les cas, cet exercice de recherche est important. Cela vous permettra d'être prêt à chercher un stage pour l'année prochaine et à avoir déjà trouvé des entreprises qui vous intéressent.

### Deuxième conseil : Mais où chercher ????

- LinkedIn : Il faut absolument que vous vous créiez un compte. Effectivement, quand vous postulez quelque part, la majorité du temps les recruteurs cherchent votre profil LinkedIn. De plus vous pouvez trouver des offres tout à fait dans notre domaine.

- Les mails de Mme Lespinet : Alors certes, si vous avez déjà votre stage ça peut vous sembler lourd, mais si vous n'en avez pas, intéressez-vous !! Les stages correspondent vraiment à notre domaine de cogniticien et même si les stages ne sont pas rémunérés, encore une fois, pensez à votre CV !!!!!

Du coup, si vous avez lu ces mails, dans JobTeaser, beaucoup d'offres y sont partagées et correspondent à nos domaines de compétence.

- Tous les sites d'offres d'emploi : Monster, Indeed, SudOuestJob, etc.

- Utilisez vos contacts, publiez une annonce sur LinkedIn, parlez en à vos proches, à vos amis, et renseignez-vous auprès des anciens. N'hésitez pas à demander aussi aux intervenants s'ils recherchent des stagiaires dans leur entreprise (ERSYA, Thalès, Yumaneed, IBM, etc.).



### Troisième conseil : Comment trouver ?

"Mais qu'est-ce que je cherche ? Je ne sais pas ce que je veux faire plus tard..."

Eh bien, tout bêtement, dans la barre de recherches vous pouvez mettre ces mot-clés : IA, Expérience Utilisateurs (UX), Robotique, Web, Gestion de connaissances (KX), Base de données, Informatique, Logiciels.

Ce sont tout simplement les cours que nous avons pu avoir durant notre formation. A vous de voir ce qui vous plaît le plus, où vous vous êtes le plus amusé et les projets qui vous ont plu.

Quand vous tombez sur une offre, plusieurs informations vous intéressent : le sujet du stage/emploi, la durée, le lieu.

Pour le lieu, c'est facile à trier : soit vous pouvez le faire, soit vous ne pouvez pas.

Concernant l'offre en soit, ne vous limitez pas aux offres de stage. Même si vous tombez sur une offre de CDI ou CDD et que ça vous intéresse, ne passez pas à côté de l'offre. Grâce à cette offre, vous savez que cette entreprise fait des choses qui vous plaisent. Le sujet de stage/d'emploi peut donc vous aider à affiner votre recherche. Mais vous pouvez aussi vous permettre de faire une candidature spontanée auprès de l'entreprise concernée.

Ensuite, concernant la durée, ne vous arrêtez pas à cela.

Si le stage proposé est de 6 mois et que vous voulez faire 4 mois, postulez !

Si le stage proposé est de 4 mois et que vous voulez faire 2 mois, postulez !

Si le stage proposé est de 2 mois et que vous voulez faire 4 mois, postulez !

Dites-vous juste : "On ne sait jamais, sur un malentendu" !

## Mais je ne sais pas quoi faire plus tard

Les stages permettent justement de vous rendre compte de ce qui vous plaît ou non. C'est la chance que nous avons de pouvoir effectuer 3 stages. Considérez que ces 3 expériences vous permettent de tester différentes entreprises et différents domaines.

Les anciens de l'ENSC sont pour la plupart du temps sur le marché du travail. En essayant de les rencontrer vous pourrez voir ce que vous pouvez faire plus tard.

Pour les contacter, il y a plusieurs moyens :

- LinkedIn (encore une fois **CRÉEZ UN COMPTE**)
- L'ADCOG (par facebook ou par mail : [contact@adcog.fr](mailto:contact@adcog.fr))
- participez aux évènements de l'ADCOG (Cog'Out, Cognito'Conf, Pi'Cognitique)

Les études de la JE vous permettent de travailler pour des entreprises et d'avoir ainsi un premier pas dans le monde du travail. Donc n'hésitez pas à y participer. En plus, on peut gagner de l'argent et on peut les mettre dans le CV.

En pensant à votre avenir professionnel, posez-vous les questions :  
Qu'est-ce que j'aimerais faire le matin ?

Comment j' imagine mon quotidien ?

Est-ce que je préfère être sur le terrain ou être dans un bureau ?

Est-ce que je veux des contacts sociaux au quotidien ?

Est-ce que je veux être dans une grosse équipe ou une petite ?

Vous pouvez aussi faire des tests de personnalité pour vous aider à répondre à ces questions.

*Justine Dugast*

**Pour conclure, profitez de vos 3 années d'école pour construire votre avenir. Et n'utilisez pas l'excuse du confinement pour ne pas faire de stage, vous risquez de le regretter. Et CROYEZ EN VOUS !!!**

# Point Culture

## L'APHANTASIE

Aujourd'hui pour le **point culture** je vais vous faire travailler. Un peu. Faites pas genre vous avez autre chose à faire. Et en plus, vous allez **apprendre** des trucs !

Je vais vous demander d'imaginer une **étoile rouge**, de la visualiser dans votre esprit. Le nombre de branches qu'elle possède n'est pas important, vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez.

*Ouvrez les yeux.*

Avez-vous vu l'étoile ? Était-elle rouge vif, avec les contours bien définis ? Rose pâle ? Grise ? Avez vous vu une étoile pleine ou creuse ? Les différents degrés de visualisation sont présentés plus bas pour ne pas vous spoiler !

Si je vous dis Hulk, est-ce que vous vous le représentez mentalement ?

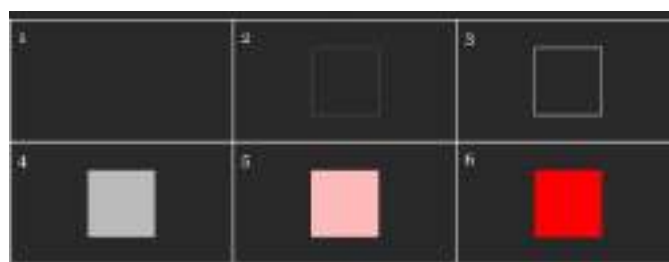
Sachez qu'il existe de nombreuses personnes qui sont dans l'incapacité de se représenter mentalement une image, que ce soit une scène, un visage ou une simple forme. Ce trouble cognitif a pour nom **Aphantasie**. C'est un trouble très peu étudié, qui n'a été mis en lumière que très récemment. Malheureusement, peu d'études portent sur le sujet. On dit alors que le cerveau n'a pas d'oeil.

Ce trouble peut aussi impliquer d'autres sens, comme l'ouïe. Il est alors impossible pour la personne de se remémorer une musique avec la voix du chanteur par exemple, elle l'entend uniquement avec sa voix. Certaines personnes atteintes de ce trouble sont pourtant capables de faire des rêves. La personne a des souvenirs mais ils ne sont pas représentables mentalement.

Les personnes atteintes d'aphantasie ne s'en aperçoivent pas forcément. Elles compensent toute leur vie sans même s'en apercevoir.

Comment expliquer ce phénomène ? Je n'ai pas la réponse. Mais j'espère vous avoir intrigué !

Oui je tente totalement de vous recruter pour qu'on bosse tous ensemble sur ce sujet pendant le stage de recherche des 1A.





# Point Culture

## DES PETITS LIENS POUR PASSER LE TEMPS

"Plus besoin de sortir, la NASA amène l'univers chez vous"

Je crois que tout est dit. Rendez-vous [ici](#).

*C'est ouf.*

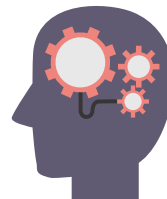


Je vous invite aussi à (re)voir l'événement mondial [One World: Together At Home](#), une initiative de Lady Gaga, qui a eu lieu le 18 avril dernier. Il regroupe des dizaines d'artistes qui se sont réunis pour soutenir ensemble, avec l'aide de l'OMS, pour supporter et célébrer le personnel de santé !



Après la musique, la philosophie (on me dit dans l'oreillette que c'est le moment opportun de faire un clin d'oeil aux clubs du BDA. *Clin d'oeil.* Voilà.)

Penser le confinement autrement, prendre la vie avec philosophie (*// en faut peu pour être heureux...*) : c'est ce que je vous propose avec cet article [Penser l'enfermement avec 5 grands philosophes](#).



Prenez du temps pour vous détendre, je sais qu'on a beaucoup de travail à rendre, mais prenez le temps de vous évader quelques instants.



Pour vous servir,  
Fannie Lothaire

# LE PLAN CUL, LE VRAI (SEXE)

Ce mois-ci, nous allons nous intéresser à deux pratiques sexuelles aussi intéressantes que différentes : le **BONDAGE** et le **TANTRISME**.

J'ai choisi ces deux pratiques parce qu'elles ont beaucoup en commun et elles sont en même temps à l'opposé l'une de l'autre. Elles éveillent et stimulent les sens et font ressentir le plaisir sexuel dans le corps entier. Elles libèrent les énergies sexuelles de ton corps. Ce sont de véritables découvertes du corps et de l'esprit.

N'importe qui peut s'adonner à l'une et l'autre de ces pratiques. Le tantrisme n'est pas un truc de cinquantenaire bobo écolo qui règle ses problèmes par la force de la méditation. Le bondage n'est pas un truc de dégénéré sexuel qui a trop regardé de films porno. Les deux pratiques peuvent aussi coexister sainement dans un même couple ou au sein d'une même personne.

## BONDAGE



**Spoiler :** on va parler ici que de **soft bondage**. Pour passer au niveau supérieur tu dois **prendre des cours** pour pas faire n'importe quoi. C'est pas en regardant 1 tuto sur le net que

tu vas savoir comment accrocher ton ou ta partenaire au plafond en toute sécurité.

Il faut pas faire n'importe quoi, sinon tu risques de couper la circulation du sang de ton ou ta partenaire. Mais t'inquiète, avant ce level il y a de quoi s'amuser.

### SE DONNER :

Pour bien pratiquer le bondage il faut être dans une relation de total **respect** et de totale **confiance**.

Se faire attacher c'est s'abandonner à son partenaire, accepter de lâcher prise.

Attacher quelqu'un c'est prendre la responsabilité de son corps et de son plaisir.

Certaines vulves ont du mal à jouir parce qu'elles sont toujours dans le contrôle de leur corps. Si c'est ton cas, le bondage peut t'aider à te laisser aller, à lâcher prise, et à jouir.

### LE TOUCHER :

Les sensations de toucher seront décuplées tout au long de la séance.

Il faut **prendre son temps** pour attacher son ou sa partenaire. Tu peux caresser les parties de son corps avec douceur, avant d'y poser des liens et de les serrer.

Laisse-lui le temps de sentir son corps être progressivement immobilisé.

Ce sont les **contrastes** qui augmentent l'excitation.

## TANTRISME



Peut se pratiquer **soul** ou à **plusieurs**. Le principe est le même alors tu peux appliquer tout ce qui va suivre à la pratique en solo.

### METS-TOI EN CONDITIONS :

Je te conseille d'effectuer au préalable une séance de **méditation** avec ton ou ta partenaire. Sinon vous risquez clairement de vous taper une barre.

Si ça peut t'aider, je te conseille aussi de créer une **ambiance** à la fois **calme** et **sensuelle**.

Allume une bougie, avec pourquoi pas une odeur douce (jasmin, rose, vanille, etc je vais pas énumérer toutes les senteurs du rayon bougie de chez maison du monde...)

Mets la playlist "détente" de spotify...

Ferme les yeux...

Respire...

Et concentre-toi sur tes sensations, ta peau, les odeurs, les sons, écoute la respiration de ton ou ta partenaire (si t'en as une, sinon tu peux aussi te concentrer sur ta propre respiration, ça fera l'affaire).

... Ah oui j'allais oublier, il faut être **nu**. C'est pas un tuto de méditation ici.

### DÉBUTE TA SÉANCE :

Tout est basé sur la **respiration**. Asseyez-vous en **tailleur** face à face et focalise ton **regard** dans les yeux de ton ou ta partenaire.

Cet exercice devrait grandement vous détendre. Dans le regard de l'autre, tu partageras avec lui ou elle une intimité nouvelle et profonde.



Une caresse avant de resserrer les liens, un baiser avant une fessée.

**BONUS :** bande les yeux de ton ou de ta partenaire. Cela augmente le lâcher prise et augmente l'excitation. Impossible de savoir ce qui va se passer, ni quand ça va se passer.

### DOMINANT-DOMINÉ :

Dans cette pratique, **toute l'attention est concentrée autour de la personne soumise**. Le plaisir du partenaire dominant provient du plaisir du dominé et c'est le soumis qui ressent directement les sensations.

Je te conseille donc d'**inverser** régulièrement les rôles !

Si tu es habituellement une personne dominante tu devrais essayer de lâcher prise pour une séance, de ne plus contrôler la situation et de te laisser guider.

### AVEC QUOI ?

Attention, on fait pas n'importe quoi.

Si t'es novice, je te conseille le **bondage tape**. C'est très facile à utiliser et c'est aussi sans danger.

C'est un rouleau de scotch, qui adhère à lui-même mais qui ne colle pas à la peau (un peu comme du cellophane tu vois, mais en plus sexy).

Très utile pour attacher les mains ou les pieds de ton ou ta partenaire.

Souvent noir, rouge ou rose et brillant.



Sinon, le classique : les **menottes**. Mais à mon sens si elles ne sont pas de bonne qualité (ce qui est souvent le cas) c'est pas très excitant.

Le petit défaut des menottes : la mise en place est très rapide. Hors dans le bondage, ce qui est excitant c'est aussi le moment passé à attacher et à serrer les liens.

Les **cordes** : si tu veux que ça tienne, évite tout ce qui est satiné et qui glisse. Il faut acheter des cordes faites pour le bondage (attention, on trouve de la merde aussi dans les sexshops, il faut bien lire les emballages).

### BREATHPLAY :

J'ai fait groupe 3 (les 1A vous connaissez pas, c'est un truc de boomer) mais pour tout ce qui touche au langage du sexe je suis bilingue.

Cette pratique a plein d'aspects intéressants. Déjà elle est une source d'**excitation** pour beaucoup. Elle peut



Synchronisez votre respiration.

Bon c'est pas simple, je te l'accorde, mais prends ton temps. Si vous rigolez, pas de problème, inspirez profondément et recommencez à vous regarder.

Il se peut que vous n'y arriviez pas du premier coup. Tant pis, vous pouvez retenter demain ou la semaine prochaine.

Avec le tantrisme, tout est une question de **temps**. Une séance de sexe tantrique peut durer une à plusieurs heures.

### LE TOUCHER :

Placez-vous ensuite l'un contre l'autre toujours en tailleur (et toujours **nus**).

Ne quitte jamais les yeux de ton ou de ta partenaire. Tu peux commencer par des **caresses** sur les mains

(cette zone contient beaucoup de terminaisons nerveuses, les sensations seront décuplées)

puis les bras, le visage, le cou.

Les gestes doivent être lents et tu dois te concentrer pour ressentir chaque caresse de son début à sa fin.

### LA PÉNÉTRATION :

J'ai pas t'apprendre à pénétrer. Je te conseille juste d'attendre que l'excitation soit montée à un niveau à peine supportable. Plus tu attends, plus l'excitation monte et plus les sensations sont fortes.

Attention, la pénétration n'est pas une sortie du tantrisme ! Les mouvements doivent être lents, et tu dois toujours te concentrer sur la respiration (la tienne et celle de ton ou de ta partenaire).

### JOUIR OU NE PAS JOUIR :

Que tu sois seul(e) ou à plusieurs, je te conseille de résister à l'orgasme.

Plus tu contrôles et tu retardes (c'est toujours pareil tmtc) plus l'excitation monte et plus les sensations sont fortes.

Quand l'excitation monte vraiment, inspire profondément et contracte tes muscles pour stopper l'orgasme.

Selon les textes chinois sacrés du tantrisme il faut repousser 9 fois cet orgasme.

Le proverbe "**un de perdu, 10 de retrouvés**" prend alors tout son sens.



L'orgasme tantrique peut être beaucoup plus long que tes orgasmes habituels. Il parcourra l'ensemble de ton corps.

augmenter l'intensité de l'orgasme. La zone du cou est une **zone érogène** puissante.

Pas besoin de s'étrangler, des **légères pressions** avec la main sur le cou de ton ou de ta partenaire peuvent être suffisants pour induire une excitation intense.

Pas besoin non plus de serrer le cou, mettre ta main devant sa bouche et pincer son nez pendant quelques secondes peut aussi suffire.



**ATTENTION** : Askip quand tu respirez plus, tu meurs.

Et comme je ne veux pas avoir ta mort sur la conscience, je vais te donner quelques conseils de sécurité :

- Ne pratique **pas ça en solo**. C'est non. Toujours être au moins deux.

- **Mieux vaut être ni seul ni mal accompagné**. Évite de faire ça avec ton ex que t'as trompé mais avec qui tu couches toujours parce qu'il/elle était quand même vraiment bon/bonne. Il risquerait de vouloir se venger. On ne s'abandonne que dans les mains de quelqu'un en qui on a entière **confiance**.

**SAFE WORD** : @vous ai dit que j'étais bilingue du sexe@

C'est amusant de jouer avec les limites, mais le **consentement** est le consentement.

Avant toute séance, tu dois **communiquer** avec ton ou ta partenaire.

COMMUNIQUER, je répète. COMMUNIQUER.

Il faut exprimer ses limites. Et elles doivent être respectées !

Et si on laisse une marge de liberté à son ou sa partenaire pour justement essayer de titiller ces limites, il est important d'avoir un safe word.

Tu peux à tout moment changer d'avis ou découvrir une limite. Quand le safe word retenti, **l'action doit être immédiatement stoppée**. S'en suit alors une discussion autour de ce qui vient de se passer.

Il ne faut pas hésiter à s'en servir !

Certains préfèrent se passer de safe word car le pouvoir absolu et le dépassement des limites est excitant. A toi de voir.

Petits exemples de safe word : "red" (parce que l'anglais c'est sexy), "stop", "non", "LeRoyMerlin".

Un truc explicite quoi.

## BONUS ORGASMIQUE :

Si vous réussissez bien à vous contrôler vous pourrez **jouir en même temps**.

### BONUS N°2 :

Pour les pénis : il t'est peut-être déjà arrivé d'éjaculer sans avoir d'orgasme. C'est con. Avec le tantrisme, tu peux réussir à faire l'inverse :

**Jouir sans éjaculer !**

Et par conséquent aussi jouir plusieurs fois pendant le même rapport.

Pour ceux qui sont confinés sans partenaire :

Des exercices de tantrisme en solo :

- Renforcer son pénis : l'exercice consiste à maintenir une serviette sur son pénis en érection pour l'endurcir, une sorte d'haltérophilie génitale. Les testicules et le périnée se renforcent également.

- Muscler son vagin : grâce à des contractions du périnée ou à des boules de geishas, on intensifie les sensations érotiques.

Avec ces exercices vous pourrez atteindre **l'orgasme sans contact**.

Ca prend un peu de temps, c'est pas d'la magie, et ça n'arrivera peut-être pas du premier coup. Mais tu peux stimuler ton excitation avec des jeux de contraction et de respiration au point de jouir.

## POSITIONS :

Laisse toi guider par tes envies.

L'idéal c'est qu'il y ait **beaucoup de contact** avec ton ou ta partenaire. Le missionnaire est assez approprié par exemple.

Tu peux aussi choisir une position qui laisse les mains libres pour que les caresses continuent : l'amazone est pas mal pour ça, le kit mains libres du cul.

Ces deux positions gardent le **contact du regard**.

La levrette est peu appropriée, tu t'es trompé(e) de colonne.

Amuse-toi bien,  
La Prez'X



## Mon courageux Navire

Ce petit être, que j'ai chéri jusqu'à son départ, était déterminé à traverser cette mer immense qui en effraya tant d'autres avant. Équipé d'une simple toile, il la défia alors. Celle-ci lui répondit que nul ne pouvait survivre à ses défis. Ce fut cependant parti pour une longue et tumultueuse traversée...

Cette petite chose si fragile et pourtant si forte face à cette étendue d'eau, esquiva les vagues en colère, le courant puissant, la houle rapide ainsi que la brume et le brouillard.

Enfin ! Il voyait le bout du périple, mon petit bateau de papier atteint enfin l'autre rive de la fontaine.

Anonyme





# NEMS MAISON

A servir avec de la  
salade et de la  
menthe

PRÉPARATION: 15MIN  
CUISON: 60MIN  
PRÊT EN: 1H20

## Ingrédients

- Feuilles de riz (1 par nem)
- 100 g de vermicelles de soja (vermicelles de haricots mungo)
- 2 carottes
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 gousse d'ail
- chair à saucisse (porc) 500g
- 100g de pousse de soja (haricots mungo)
- 5 gros champignons (shitake)
- 1L 25 (variable selon récipient) huile de friture (arachide, colza ou pépin de raisin)
- 2 branches de coriandre
- 2 cuillères à soupe de sauce soja

Pour la dégustation :

- 1 salade (laitue ou batavia)
- 10 branches de menthe
- 300 mL sauce nems

## Directions

### Étape 1 : Faire la farce

Epluchez les carottes et l'ail puis râpez-les dans un saladier.

Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante. Laissez cuire 4 min (voir au dos de l'emballage des pâtes les infos de cuisson). Remettez les pâtes essorées dans la casserole puis coupez les pâtes à l'aide des ciseaux ou de deux couteaux. Placez les pâtes coupées dans le grand saladier.

Prenez les champignons déshydratés et versez de l'eau chaude dessus afin de les réhydrater. Une fois qu'ils sont prêts, coupez-les en lamelles fines puis incorporez-les dans le saladier.

Émincez la coriandre finement puis incorporez-la dans le saladier. Ajoutez la chair à saucisse, le gingembre et la sauce soja dans le saladier puis mélangez la farce. Mélangez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien répartis.

### Étape 2 : Rouler les nems

Faites bouillir de l'eau puis versez cette eau une assiette creuse.

Faites chauffer l'huile jusqu'à 190 °C.

Une fois que l'huile est à température plongez les nems dans la friteuse ou la casserole, il faudra les retourner de temps en temps pour éviter qu'une seule face soit cuite. Une fois que les nems sont bien dorés sortez-les et déposez-les sur du papier absorbant.



**Tips :** la chair à saucisse peut être remplacée par de la crevette ou du poulet haché.



## Crumble pomme/poire

### Ingédients:

- 2 pommes
- 2 poires
- 40 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 g de beurre
- 90 g de farine
- 1 cuillère à café de cannelle

### Recette :

1. Epluchez les pommes et les poires.
2. Coupez-les en petit dés puis faites les cuire à feu moyen 10/15 minutes dans une casserole avec du beurre.
3. Dans un saladier mélangez la farine, le sucre, le beurre et la cannelle. Mélangez avec les mains afin d'obtenir une pâte friable (si ça ne l'est pas assez rajoutez de la farine, à l'inverse si c'est trop friable rajoutez du beurre).
4. Beurrez un moule et disposez les dés de pomme et de poire au fond.
5. Emiettez votre pâte au dessus puis enfournez à 200 °C pendant 25 minutes.
6. Dégustez !



# Fâcheuse acédie

(Alexandrins classiques)

Corentin Lanusse--Malhéné

Du marin qui s'attarde en un port trop fluvial,  
Quand l'horloge au centuple rend l'heure accordée,  
L'on distingue un espoir, pavillon matinal.  
Ainsi l'on oserait taire l'aube animée ?

Quand la neige est stérile, un tourment animal,  
Que les coups sont martiaux, la fumée grise et sombre,  
Quand les feuilles se lassent au tournis de leur bal,  
Que le jour et la nuit tous deux sonnent les ombres,

Permettez qu'une fois l'on s'attache au détail,  
Permettez qu'une fois l'on y pense avant d'être,  
Permettez qu'un poisson vive en roi du Sinaï,  
Permettez que les vents trouvent en lui leur ancêtre.

Loin des mers insipides, des temps raccourcis,  
L'immortel vertébré, ne craindrait pour son âge.  
Il y perdrait la peur, le besoin ou l'ennui,  
Pour qu'un jour l'aube éclate et paraisse en mirage

# Les Credits

Page 2 : Background papier vert et fleurs - Image created by DarkWorkX - <https://pixabay.com/fr/illustrations/fleur-magnolia-papier-vintage-3729459/>

Page 3 : Moineau jaune sur une branche - Image created by aalmeidah - [https://pixabay.com/fr/users/aalmeidah-4277022/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=4944279](https://pixabay.com/fr/users/aalmeidah-4277022/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=4944279)

Page 4 : Main coeur - Background vector created by Freepik - <https://www.freepik.com/>

Page 8 & 9 : Feuillage tropical - Nature vector created by Freepik - <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/nature>

Page 10 & 11 : Ornement fleuri - Nature vector created by Kollsd - [https://pixabay.com/fr/users/kollsd-14736411/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=4865379](https://pixabay.com/fr/users/kollsd-14736411/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=4865379)

Page 12 : PinUp - Image created by OpenClipart-Vectors - [https://pixabay.com/fr/users/OpenClipart-Vectors-30363/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=2026853](https://pixabay.com/fr/users/OpenClipart-Vectors-30363/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2026853)

Page 12 & 15 : Fond à pois rouge - Image created by Karen Arnold - [https://pixabay.com/fr/users/Kaz-19203/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=938441](https://pixabay.com/fr/users/Kaz-19203/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=938441)

Page 21 : Plumes- Image created by gdakaska - [https://pixabay.com/fr/users/gdakaska-1113303/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=1674883](https://pixabay.com/fr/users/gdakaska-1113303/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1674883)

Page 24 : Papier peint canard - Image created by JulieBlueberry - [https://pixabay.com/fr/users/JulieBlueberry-1331338/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=1136999](https://pixabay.com/fr/users/JulieBlueberry-1331338/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1136999)

Page 25 : Femme et fleurs - Nature vector created by Freepik - <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/nature>

Page 26 : Igloo - Nature vector created by brgfx - <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/fond>

Page 30 : Illustration vignoble- Food vector created by macrovector\_officiel - <https://www.freepik.com/>

Page 31 : Background jungle - Nature vector created by Freepik - <https://fr.freepik.com/photos-vecteurs-libre/fleur>



# Quel manchot es-tu ?

*Veille à noter tes réponses pour pouvoir compter tes points à l'aide du tableau à la fin.*

A. En taille, tu es plutôt :

- 1- Mini, mini tout petit rikiki
- 2- Moyen, dans la norme
- 3- Grand, un géant parmi les vivants

B. Ta couleur préférée :

- 1- Jaune ou orange, les couleurs du soleil !
- 2- Bleu bleu bleu bleu... c'est bien le bleu...
- 3- Noir, c'est noir.

C. Ta coupe de cheveux :

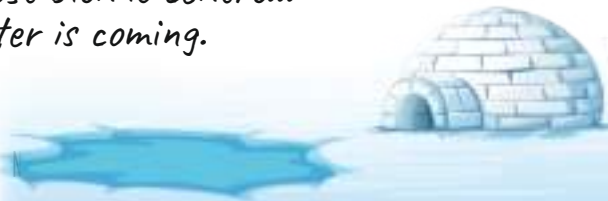
- 1- Du genre punk : la crête c'est le must.
- 2- Sobre et chic : la raie sur le côté c'est parfait.
- 3- Dégarni... je me transforme en œuf de pâques.
- 4- Rasé avec des dessins sur les côtés à la Pogba.

D. Les yeux de tes rêves sont :

- 1- Gris ou bleu : les yeux couleur glace.
- 2- Jaune comme les félins.
- 3- Rouge, tendance twilight.

E. Tu viens :

- 1- Du Sud pardi !
- 2- Du centre... c'est bien le centre...
- 3- Du Nord : winter is coming.



- F. Pour les vacances, tu es plutôt :
- 1- Montagne : les cailloux, les rochers c'est ma passion.
  - 2- Plage : farniente et noix de coco.
  - 3- Forêt : du vert, des vers et encore du vert !
- G. Ta température idéale :
- 1- Chaud chaud chaud ! Proche de la température du Soleil.
  - 2- Moyenne, on dort mieux à 18°C.
  - 3- Le froid, à l'aise comme dans mon congélateur.
- H. Tu te considères comme :
- 1- Social, plus il y a de gens mieux je me sens.
  - 2- Ermite : moins de blabla plus de pizza !
- I. Ton talent particulier :
- 1- La musique c'est fantastique.
  - 2- La maîtrise de ton look.
  - 3- Ta vie nocturne palpitante.
  - 4- La tchatte : le blabla c'est mon domaine.

|   | 1  | 2  | 3  | 4  |
|---|----|----|----|----|
| A | 10 | 5  | 15 |    |
| B | 1  | 2  | 3  |    |
| C | 5  | 10 | 15 | 20 |
| D | 2  | 3  | 1  |    |
| E | 5  | 10 | 15 |    |
| F | 5  | 10 | 15 |    |
| G | 3  | 2  | 1  |    |
| H | 1  | 2  |    |    |
| I | 24 | 12 | 18 | 6  |

Les questions

Les réponses

Les points associés

## Compte tes points :

**De 30 à 44 : Tu es un gorfou doré aussi appelé manchot Macaroni**

Ce manchot vit sur les côtes rocheuses des îles subantarctiques. Il se distingue par sa crête jaune et à ses sautillements lui permettant de se déplacer. Vivant en colonie, ce manchot a la particularité d'être très sociable et ses parades nuptiales sont sans précédent. Il passe la majorité de son temps en mer. L'espèce est aujourd'hui classée comme « vulnérable ».



**De 45 à 59 : Tu es un manchot royal**

Ce manchot est l'un des plus grands manchots existant avec ses 80cm à 95cm de hauteur. Il est reconnaissable à la présence de formes de gouttes orangées sur sa tête. Ce manchot vit en colonie dans les îles subantarctiques. Pour se déplacer il peut marcher, courir et même glisser sur le ventre lorsqu'il y a de la neige ou de la glace. Il n'est actuellement pas considéré comme une espèce menacée.



**De 60 à 69 : Tu es un manchot pygmée aussi nommé petit manchot bleu**

Ce manchot est le plus petit de son espèce en mesurant environ 40cm de hauteur. Son nom vient du manteau de plume bleu qu'il arbore





sur le dos. Il existe différentes sous-espèces mais toutes vivent aux environs de l'Australie, de la Nouvelle-Zélande, de la Tasmanie de l'île Stewart et des îles Chatham et Pitt. Sa sous-espèce « *albosignata* » est en danger d'extinction.

### **De 70 à 79 : Tu es un Manchot des Galápagos**

Vivant dans la zone équatoriale, ce manchot est le plus nordiste de tous. Il passe ses journées dans l'eau profitant des courants froids pour supporter le climat désertique de l'Archipel des Galápagos. Ce manchot est sobre avec un dos noir et un ventre blanc. Son signe distinctif : son crâne légèrement dégarni et liseré noir sur son ventre. C'est une espèce menacée.



### **A partir de 80 : Tu es un manchot à œil jaune aussi dit manchot antipode**

Ce manchot vit principalement en Nouvelle-Zélande dans les forêts côtières. En plus d'avoir des yeux jaunes, il arbore une bande de la même couleur sur le dessus de sa tête. Ce manchot est assez solitaire et chaque couple construit son nid loin de ses congénères. A cause de la déforestation cette espèce est en danger d'extinction.



Alizé DONA



# Les jeux du club OENOLOGIE



## Mots à barrer

Ce mois-ci, c'est le club CENO qui régale ! Les règles sont simples, il faut retrouver les mots dans la grille. ATTENTION, petite difficulté, il faut boire une gorgée à chaque mot trouvé. On rappelle enfin que pour gagner des points de famille, il faut être le premier à envoyer la bonne réponse à l'adresse [lejournale@ensc.fr](mailto:lejournale@ensc.fr) !

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | E | B | O | R | D | E | A | U | X | T | U | S | R | I |
| T | H | P | T | L | D | B | G | F | N | Q | R | Y | I | E |
| I | Q | A | J | O | U | O | N | E | I | C | C | E | M | F |
| C | N | T | R | I | B | U | M | S | L | C | A | N | I | V |
| U | H | O | M | C | U | R | I | E | S | L | I | N | G | O |
| C | H | A | M | P | A | G | N | E | T | U | Q | M | T | N |
| P | O | B | I | S | U | O | E | N | O | B | H | E | C | L |
| M | A | O | V | A | V | G | E | N | S | C | G | E | H | D |
| B | O | U | C | H | O | N | O | F | U | A | P | O | A | A |
| N | I | T | T | L | V | E | R | R | E | D | I | Y | T | K |
| M | D | E | J | I | I | C | A | G | Q | E | J | L | E | M |
| O | P | I | R | S | T | E | I | J | O | C | I | P | A | V |
| A | Q | L | N | U | I | P | S | M | A | R | G | A | U | X |
| A | E | L | U | P | C | A | I | Y | E | J | M | P | I | O |
| N | Y | E | A | V | I | G | N | O | B | L | E | D | I | H |
| A | V | I | S | E | V | E | H | K | Z | B | M | I | N | E |

Liste des mots à trouver :

Margaux  
Champagne  
Riesling  
Château  
Vignoble

Cépage  
Chai  
Bouteille  
Verre  
Bourgogne

Bordeaux  
Bouchon  
Raisin  
Pigeage  
Sarment





# PHRASES CULTES DE NOS PROFESSEURS

(SORTIES DE LEUR CONTEXTE BIEN SÛR)

Les robots c'est pas évident  
mais c'est amusant

*Pour changer on va commencer  
par le début*

Moi je m'en fous, je  
peux attendre, j'ai  
mon café

Vous restez enfermé chez vous  
devant vos écrans comme un **no  
life**

VOUS ALLEZ VOIR JE SUIS  
LE MEILLEUR. LE MEILLEUR.  
JE VAIS TOUT BOUFFER

J'ai mis le logo de l'ENSC,  
histoire de dire que j'ai fait  
quelque chose

Dans la vie on peut  
changer de vie

*Je peux vous le dire maintenant  
il n'y a pas de management dans  
cette école*

**Vous allez voir que la 2ème année est ...  
euh... intéressante**

Est-ce qu'une mamie était assise à côté  
de vous et qu'elle s'est endormie sur  
votre épaule en bavant ?

Vous êtes quelqu'un  
de bien vous

ENFIN IL EXISTE D'AUTRES  
POSSIBILITÉS MAIS IL ÉTAIT  
TARD HIER SOIR

Alors comment ça va se passer  
pendant ces 9h ? Ben ça va  
bien se passer hein



**Directrice générale et de la communication :** Laetitia Calice

**Chargé de la publication :** Matéo Mahaut

**Conception graphique :** Caroline Cavel, Justine Dugast

### **REDACTION :**

**Rédactrice en chef :** Laetitia Calice

**Rédacteurs & Chroniqueurs :** Laetitia Calice, Caroline Cavel, le Club Cuisine (Cloé Brissaud, Juliette Esquirol, Théa Constans, Quentin Pestre-Sorge, Oscar Guillet, Adriana Couffrant), Alizé Dona, Justine Dugast, Corentin Lanusse--Malhéné.

**Responsables Interviews :** Marie Gibert et Matéo Mahaut

**Illustration :** Couverture par Nathan Trouvain (1ère Couverture) et Maudeline Marlier (4ème de Couverture)

**Equipe de relecture :** Constance Noyerie

### **REMERCIEMENTS :**

Merci beaucoup d'être encore plus présent pour la Gazette ! Déjà 1an, le temps pas si vite. Et on espère que ça va durer encore longtemps. Prenez soin de vous <3

Nombre d'exemplaire imprimés : 0

