

# La Plume Des Calés

Le journal des jeunes de l'IME du Puits de Calès à Millau

TOUS A LA PISCINE !

#8



Photo : Dorian Canac

Les jeunes de l'IMP ont créé cette remarquable affiche pour représenter la dixième édition de la "Journée Aquatique" organisée comme chaque année par l'IME du Puits de Calès.

EDITO

## Sommaire

Projet	p 2
Sport	p 3-4-5
En bref	p 6-7
Jeux	p 8

Bon boulot des journalistes de La Plume des Calés qui ont su surmonter le changement d'heure et les allergies de printemps, pour sortir dans les temps ce nouveau numéro du journal de l'IME !

On y trouvera de belles rencontres, pas mal de sport, de beaux projets, des félicitations, des au revoir, un brin de poésie... et nos remerciements pour toutes les contributions !

Actualités, jeux, littérature, cuisine, interviews, brèves...

# PROJET

## PROJET 5 CONTINENTS

Pour finaliser le continent américain, nous avons créé un petit espace "conte" indien avec les enfants du projet Sagunto. Après avoir récupéré et coupé des morceaux de troncs de bois, nous avons réalisé des fauteuils et une table. Une fois que les enfants les ont peints puis vernis, on a pu les mettre en place à proximité des salles de l'IMP.

En plus, des attrape rêves agrémentent le lieu et complètent le site.

*Les jeunes du projet Sagunto*

**DERNIERE MINUTE...**

*Photo : Pierre*

**Salut**

*Je ne sais pas si vous avez encore de la place dans le journal...*

*C'est une tablette à roulette pour l'atelier jardin, un prototype made in passerelle !!!*

*C'est Yanik qui a lancé ce nouveau mobilier utilitaire pour le jardin !!!!*

*Avez- vous une rubrique innovation ou invention genre " concours Lépine "???: - )*

*Tenez- moi au courant .....  
... Françoise*



*Photo : Atelier Passerelle*

**2**

## CHAISE SUEDOISE



Dans le cadre des réalisations de l'année, l'atelier Passerelle a reproduit la création originale d'une chaise suédoise. Faite de bouts de bois (tasseaux) mesurés, sciés, poncés, et troués, l'assemblage ne se fait qu'avec quelques bouts de corde. Chacun participe en fonction de ses capacités, à la confection de cette chaise. Elle est produite pour des enfants et peut être faite sur commande... Atelier Passerelle



*Photos : Atelier Passerelle*

# SPORT

Photo : internat



## 20ÈME CROSS DE LA ROQUETTE

Pour les 20 ans du Cross de la Roquette, l'IME du Puits de Calès a encore frappé fort !!!

Alignée pour la course des 500 m, Louise, motivée comme jamais, est partie sur les chapeaux de roue. Elle ne relâchera pas ses efforts jusqu'à la ligne d'arrivée et seules deux personnes d'une autre catégorie (fauteuil roulant poussé par leur éducateur) ont pu la devancer. Notons qu'elle a eu un sacré lièvre nommé Mr l'éducateur sportif, pour ne pas le citer...

Ensuite, sept athlètes de l'IME étaient au départ du 1000 mètres. Quatre

d'entre eux prirent la tête et personne ne put les rattraper. C'est ainsi que l'IME fit carton plein en rempilant le podium : dans l'ordre Sully, Jordy et Lenny. Arrivée quatrième derrière le formidable trio, Andréa prend donc la première place féminine. Nous tenons à féliciter également Emile, Tiffany et Axelle pour leur belle participation.

Enfin, il nous restait encore une chance de remporter des médailles car Farid et Julie couraient le 2000 mètres. Après un départ tonitruant, Farid a rapidement distancé ses adversaires et donc remporté cette épreuve haut la main. Julie, quant à elle, se classe deuxième. Félicitations à tous et un grand merci aux supporters qui ont fait le déplacement !!!

LFP

## ON SE MUSCLE À L'INTERNAT

Deux groupes de six jeunes de l'internat vont un lundi sur deux à la salle

de sport NRGym. Ils vont faire de la musculation avec Mickaël un coach sportif qui prépare le diplôme du BPJEPS et qui a besoin des jeunes de l'IME pour valider ce diplôme. Nous avons interviewé Mickael.

« Il est sympa », « Il prend le temps de bien nous expliquer les exercices » (Loïc), « C'est trop court » Pierre

### Interview de Mickaël

**1. Depuis quand travailles-tu dans cette salle de sport ?**

Depuis octobre 2014 en cardio musculation et septembre 2015 en cardio musculation, fitness

**2. Combien de poids peux-tu soulever ?**

Je peux soulever entre 100 et 150 kg.

**3. Quel est le diplôme que tu es en train de préparer ?**

Je prépare le BPJEPS mention force.

**4. Combien d'heures de sport fais-tu par semaine ?**

Je fais 18h de sport par semaine.

**5. Est-ce que tu aimes ton travail ?**

Oui, j'aime surtout le contact et les échanges avec les gens.

**6. A partir de quel âge peut-on commencer la musculation ?**

On peut commencer les exercices à l'adolescence et à 18 ans pour les charges.



Photo : Clément

3



## JOURNÉE RENCONTRE AQUATIQUE

Mardi 7 mars, les enfants et adolescents de l'IME du Puits de Calès sont allés à la piscine de Millau pour une rencontre aquatique organisée par Damien Cros. Il y avait d'autres enfants, adolescents et même des adultes venant de différents établissements de l'Aveyron. Comme d'habitude, le groupe de Béatrice a proposé une cérémonie d'ouverture dont le thème était cette année Le Vendée Globe.

Il y avait des courses en ligne, on a appris à faire du kayak et on a fait des jeux dans le bassin ludique (On a tiré sur des ballons avec des pistolets à eau, il y avait des tapis sur lesquels on devait monter, des cerceaux qu'on devait lancer autour de piquets, etc...). L'après-midi s'est terminée par un goûter et la remise des prix. Tout le monde est reparti avec un bracelet fabriqué par les enfants du groupe 1. Nous tenons à remercier tous les participants et organisateurs pour cette belle et joyeuse après-midi.

Article co-écrit par les élèves d'IMP de la classe 2 et l'équipe de rédaction

### Notre avis sur l'après-midi :

« C'était bien les kayaks. » MIGUEL, « J'ai joué avec Robin. » NOEMIE, « J'ai aimé la piscine. » LENNY, « Je n'ai pas aimé le kayak. J'ai aimé la petite piscine. » ENZO, « J'ai aimé quand j'ai gagné parce que je suis arrivée première. J'ai aimé le kayak aussi. » INES, « La piscine c'était très bien. J'ai joué avec Dylan. » DANAË, « C'était super. » FRANCK, « Moi j'ai aimé faire des courses parce que j'ai gagné et j'ai été première. » SOANA



Photos : Laëtitia

## UNE CHAMPIONNE DU MONDE À L'IME !



photos : internet



Nous avons rencontré une stagiaire (STAPS) qui accompagnait Damien pendant une semaine dans les activités sportives proposées aux jeunes de l'établissement. Elle s'appelle Marine Cabirou et a été sacrée championne du monde junior de VTT de descente en 2015. Nous avons été honorés de pouvoir l'interviewer longuement. Elle nous a aussi dédicacé 1 poster. Merci infiniment Marine et bonne continuation !

### Interview de Marine

**Depuis quand pratiques-tu le VTT ?**

Ca fait 10 ans.

**Est-ce que ça t'est déjà arrivé que le vélo se casse pendant la descente ?**

Pas le vélo mais moi oui et j'ai déjà eu une fracture d'une vertèbre.

**Quel est ton équipement pour les descentes ?**

Je porte un casque intégral, des genouillères, des coudières, des protections du ventre et du dos, des chaussures automatiques, un pantalon adapté.

**Quels exercices fais-tu pour t'entraîner ?**

Je fais du vélo de route, de la musculation, du BMX, du cross country et de la descente.

**Combien d'heures de VTT fais-tu par semaine ?**

J'en fais 10h/semaine toute l'année sauf en octobre.

**Combien de courses as-tu gagné ?**

Entre 20 et 30 en tout.

**A quelle vitesse roules-tu ?**

Je peux rouler jusqu'à 70 km/h.

**Depuis quand es-tu forte au VTT ?**

Ca fait 3 ans que je fais du haut niveau.

**Combien coûte ton vélo et quelle est sa marque ?**

C'est un Monraker et il coûte 8 000 €.

**As-tu pratiqué d'autres sports ?**

Oui, du hand ball.

**Quel est le nom de ton équipe ?**

Voul voul racing

**Qui t'a donné envie de faire ce sport ?**

C'est mon frère qui en faisait et qui a aussi gagné des courses.

**Y a t-il des contrôles anti dopage ?**

Oui après la course et des prises de sang à faire pendant l'année.



Photo : Laëtitia

# EN BREF



## FÉLICITATIONS OCÉANE !

Après de longs mois de formation et de stages à l'IME, Océane a obtenu son diplôme d'AMP. C'est pourquoi La Plume des Calés a décidé de l'interviewer :

**Depuis quand travailles-tu à l'IME ?**

Je travaille à l'IME depuis septembre 2014.

**Quel est le nom de ton diplôme ?**

C'est AMP (Aide-Médico-Psychologique)

**Combien de temps faut-il pour obtenir ton diplôme ?**

Il faut 1 an et demi.

**Dans quel établissement peux-tu travailler avec ton diplôme ?**

Dans une maison de retraite, un IME, un IEM, un foyer de vie, une famille d'accueil.

**Est-ce que tu es fière d'avoir réussi ?**

Oui, je suis très très fière. Je remercie les enfants et les professionnels de m'avoir accompagnée pendant ma formation.

*La Plume des Calés*

## A LA PROCHAINE MAËL

Nous avons fêté le départ de Maël au réfectoire de l'IME avant les vacances d'hiver.

Gérard a fait un discours pour notre copain qui était très content de partir et de commencer sa nouvelle vie d'adulte.

Sa maman a pleuré de joie pour son fils et elle a remercié tout le monde en utilisant le langage Makaton (langue des signes). Et en plus, elle a offert une jacinthe ou un marque-page à chaque membre du personnel.

Merci Maël pour tout le bonheur que tu as apporté. Nous espérons te revoir bientôt.

Bonne continuation !

*La Plume des Calés*



# EN BREF



## ELLES SONT BONNES NOS MADELEINES !

A l'occasion de la journée aquatique, le groupe 4 a préparé 80 madeleines, avec pour but de régaler tous les sportifs de la journée au moment du goûter et de la remise des prix.

Groupe 4

photo : Groupe 4

...projet 5 continents (suite)...projet 5 continents (suite)...projet 5 continents (suite)...

## TERRE ROUGE

Lundi 27 mars, dans le cadre du projet des cinq continents nous sommes allés au lac du Salagou. Nous avons ramassé de la terre rouge pour aménager le continent africain. Nous avons fait un pique-nique sur une couverture au soleil. On a aimé, c'était bien.

Miguel, Lenny, Théo, Inès, Danaé, Noémie, Julie S., Paul, Alexis

photo : Céline



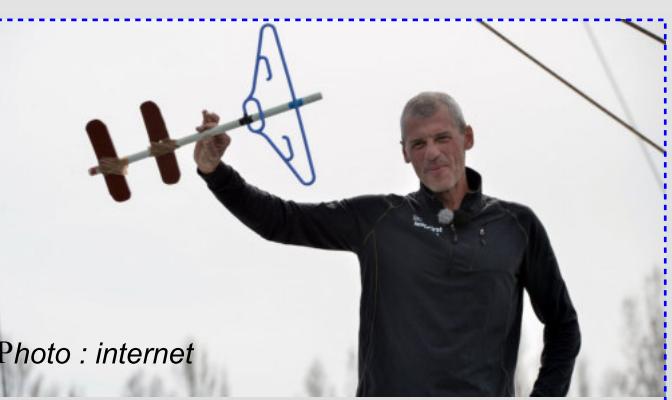
## VENDEE GLOBE

Sébastien Destremau a fermé les portes du Vendée Globe le 10 mars dernier. Il a d'ailleurs fabriqué une clé lui-même. Rendez-vous dans 4 ans en 2020 pour la prochaine édition !

7

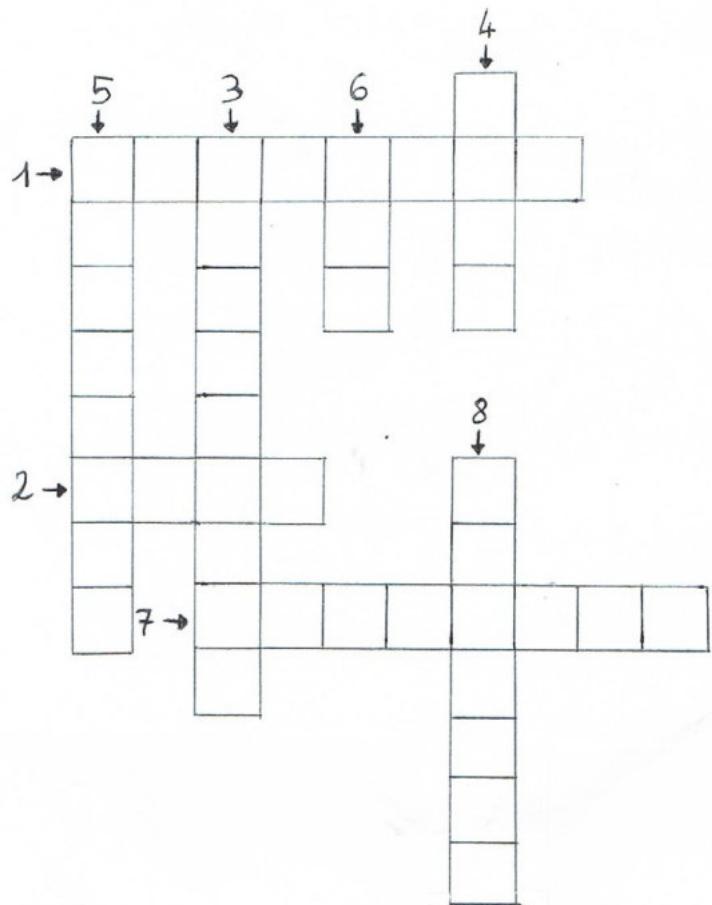
La Plume des Calés

Photo : internet



# JEUX

## MOTS CROISÉS SUR LE THÈME DE LA SECURITE ROUTIERE... A VOS CRAYONS !



### Définitions mots croisés

1. Espace où circulent des véhicules
2. Lorsqu'on voit ce panneau, on doit s'arrêter
3. Route où la vitesse est limitée à 130 km/h
4. Véhicule à 2 roues
5. Il circule sur une piste cyclable
6. Signal d'alerte
7. Partie de la route réservée aux piétons
8. Véhicule destiné à transporter des personnes sur de longs trajets

## ACROSTICHE DE PRINTEMPS

Jasmin

Ortie

Nénuphar flottant

Que de belles couleurs

Une saison douce

Iris

Libellule

Luminosité

Emerveillé

## COLORIAGE DE PRINTEMPS



- Blagues : Parce qu'il n'y avait plus de papouilles.
- Mots croisés : 1. chaussée 2. stop 3. autoroute 4. vélo 5. cycliste 6. SOS 7. trottoir 8. autocar.
- Réponses : 1. chaussée 2. stop 3. autoroute

8

**DEVINETTE**  
Pourquoi les mammouths ont-ils disparu ?