

GAMELLE DE CULTURE

INFOS LUDIQUES, CULTURELLES ET NORMANDES

DÉCEMBRE 2020

SPÉCIALE CONFINEMENT

numéro 3

Édito

Chers lecteurs,

L'équipe de rédaction, composée des huit coordonnateurs et coordinatrices culturels des prisons de Normandie et des chargés de missions Culture/Justice, vous a préparé un numéro spécial.

Au programme, 8 pages d'informations culturelles, de jeux, d'activités arts plastiques et deux concours d'écriture. Nous espérons que cela vous permettra de passer un agréable moment culturel dans l'attente de la reprise des activités.



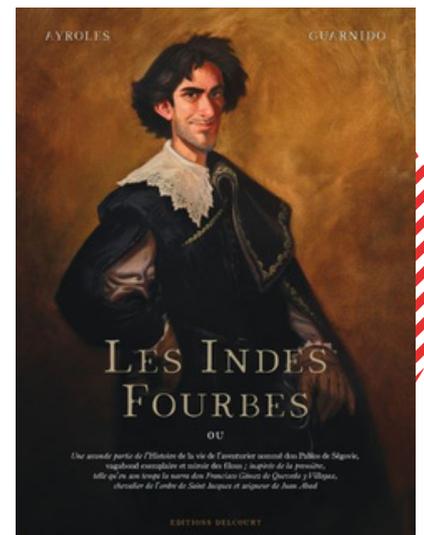
Résultats du Prix BD Hors les Murs

Le grand vainqueur du **Prix Hors les Murs 2020** est l'album *Les Indes Fourbes* scénarisé par **Alain Ayroles** et dessiné par **Juanjo Guarnido**.

Bravo et merci aux **91 lecteurs** qui ont participé au prix en 2020 et voté pour leur album préféré en dépit des circonstances.

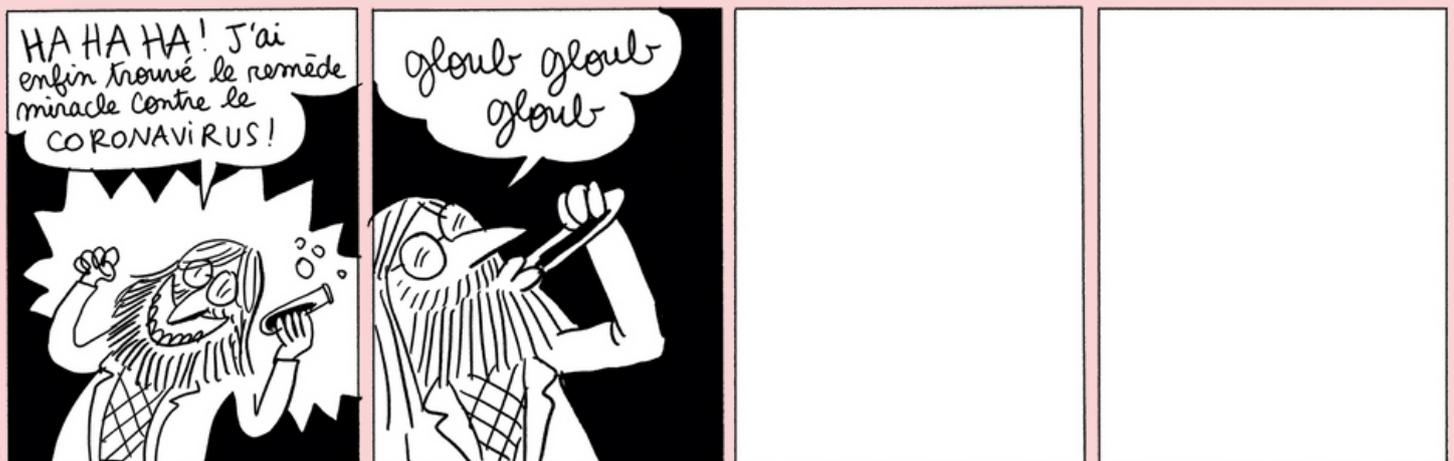
Un grand merci aux **auxiliaires bibliothécaires** qui ont particulièrement pris le relais cette année pour faire vivre le prix BD et organiser le prêt des documents dans le respect des règles sanitaires.

Tous les partenaires du **Prix Hors les Murs** ont hâte de vous retrouver l'an prochain. Une édition spéciale est déjà en cours de préparation !



Année de la BD 2020

Dans le cadre de l'opération **Toute la France dessine**. L'auteure de BD *Lisa Mandel* vous propose de compléter le strip ci-dessous.



La Cuisine de Julie

Velouté betterave pomme

Ingrédients

- 400g de betteraves cuites
- 100g de pommes de terre
- 1 pomme
- 50g de crème fraîche
- 1 brin de thym (facultatif)
- 10g de noisettes concassées
- huile d'olive
- sel & poivre



- Épluchez et coupez la pomme en cubes.
- Pelez et coupez les pommes de terre en cubes.
- Coupez la betterave en cubes.
- Mettez dans une casserole la pomme, les pommes de terre la betterave, le sel, le poivre et le thym avec un filet d'huile d'olive puis mettez de l'eau à hauteur, laisser cuire pendant 15 à 20 min.
- Réservez l'eau de cuisson d'un côté et mixez les légumes avec la crème. Ajoutez si besoin de l'eau de cuisson en fonction de la texture obtenue.
- Torréfiez (*faites revenir sans matière grasse à feu moyen*) les noisettes dans une poêle chauffée, puis concassez-les.
- Servez la soupe et disposez les noisettes concassées dessus.



Les légumes d'hiver, poêlés au soja coriandre et gingembre



- Découpez en petits morceaux tous les légumes après les avoir lavés et épluchés, ainsi que le morceau de gingembre et l'ail. *L'idée est de les cuire rapidement à feu plutôt fort afin qu'ils cuisent en restant encore un petit peu croquants.*
- Mettre un peu d'huile dans la poêle et quand elle est chaude faites revenir les oignons. Quand ils sont translucides, ajoutez d'abord la carotte (*qui cuit moins vite*) et ensuite les autres légumes avec le gingembre et l'ail. Mettez un couvercle pour éviter que l'eau s'évapore. Remuez régulièrement.
- Mettez de la sauce soja, ajoutez du sel et du poivre selon votre goût, ou même du piment.
- Quand les légumes sont cuits mais encore un peu croquants, c'est prêt !

Ingrédients :

- 1 carotte
- 1 poireau
- 1 pomme de terre
- 1/2 brocoli
- 1 petit morceau de courge
- 2 navets
- 1 petit morceau de céleri
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. de sauce soja
- gingembre frais coupé en petits morceaux
- coriandre ou persil
- sel & poivre
- huile (tournesol ou arachide)

Peut s'accompagner de riz ou de viande ou même de poisson.

Des livres-jeux... à l'heure des *escape game*



ESCAPE GAME

Sur les traces des pyramides

Le temple du pixel

Éditions Mango

C'est quoi un *escape game* ?

Arrivés en France depuis les années 1990, les **escape game** sont des pièces *grandeur nature* dans lesquelles où l'on est enfermé. Pour en sortir il faut **fouiller**, rechercher des indices et des objets, résoudre des énigmes ou **décrypter des codes**, le tout **en moins de 60 minutes**.

Sur le même principe, cette collection vous permettra de vivre cette expérience ludique depuis votre lit.

Tous ces **livres-jeux**, format A4 d'une petite cinquantaine de pages, fonctionnent de la même manière : les **premières pages vous plongent dans l'intrigue** et là, vous avez 60 minutes pour parvenir au bout de l'histoire.

Vous ne saurez jamais quelle est la prochaine page du livre à aller lire. Alors il vous faut **résoudre des énigmes** pour trouver les bons numéros de page où vous rendre. Si vous bloquez, vous pouvez obtenir des **indices** à la fin du livre, et même les solutions. **Disponibles dans votre bibliothèque.**



Allumer le chat

de Barbara Constantine

Éditions le Livre de Poche

Dans *Allumer le chat*, **Barbara Constantine** nous emmène dans un village en compagnie d'une fameuse collection d'habitants hauts en couleurs. Les **chapitres sont courts**, plein d'humour et nous font découvrir les personnages les uns après les autres. Le **langage est souvent cru** mais en même temps, nous sommes dans un village, les gens y parlent un langage populaire !

Disponible dans votre espace Passerelle(s).

Extrait : "Il se plante devant la porte ouverte, jambes écartées, poings sur les hanches. Il hume l'air. La nuit s'annonce douce et tranquille. Mais d'un coup, ses sourcils se froncent, une ombre passe, et sans se retourner..."

- Passe-moi le fusil, j'veux allumer le chat ! Il n'a pas bu pourtant, juste quelques verres de rouge au dîner, autant dire rien.

- Et pourquoi tu veux l'allumer, dis ?

- Quand il me regarde, j'ai l'impression qu'il se fout de ma gueule. Alors, là, j'en ai marre... je vais lui régler son compte à ce salopard !"

Stress et Sophrologie

L'effet de la respiration sur le cerveau

Selon des chercheurs un lien existerait entre **la respiration et le sentiment de calme** qu'elle procure. Ils ont démontré que de longues inspirations et expirations avaient un effet direct sur le cerveau. Certains neurones seraient stimulés et viendraient ainsi inhiber l'activité d'une région responsable du stress et de l'anxiété, provoquant naturellement un sentiment de calme.

Leurs travaux montrent ainsi l'intérêt de **pratiquer régulièrement la respiration profonde** et contrôlée, surtout lorsque l'on est en proie au stress. La sophrologie propose des exercices de respiration contrôlée, elle fait baisser la tension, l'émotion, le stress et régule le rythme cardiaque.

Le chauffage corporel

1. Enchaînement à répéter 3 fois la tête droite :
 - Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez
 - Bloquer la respiration
 - Rentrer le ventre en soufflant doucement par la bouche, plus longue est l'expiration meilleure est la détente*
2. Enchaînement à répéter 3 fois tête penchée en arrière :
 - Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez
 - Bloquer la respiration
 - Rentrer le ventre en soufflant doucement par la bouche*
3. Enchaînement à répéter 3 fois la tête penchée en avant :
 - Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez
 - Bloquer la respiration
 - Rentrer le ventre en soufflant par la bouche*



* Prendre un temps d'écoute des sensations du corps après chaque expiration.

JEUX : CAP'Color

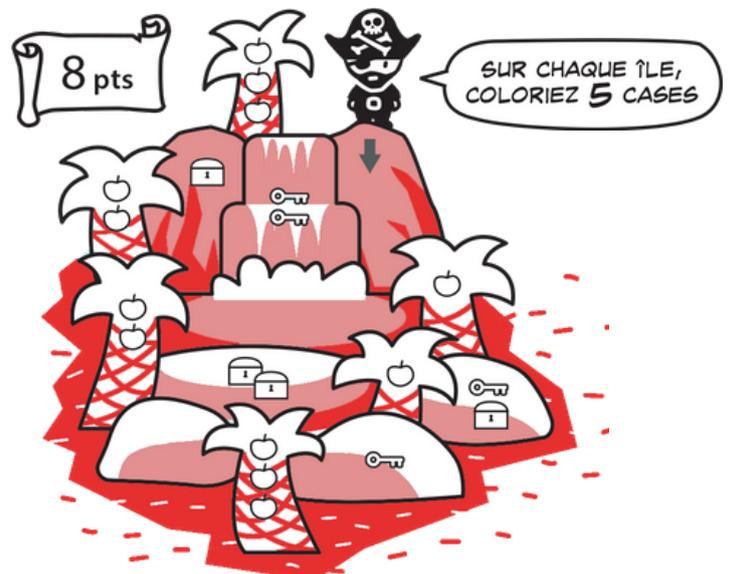
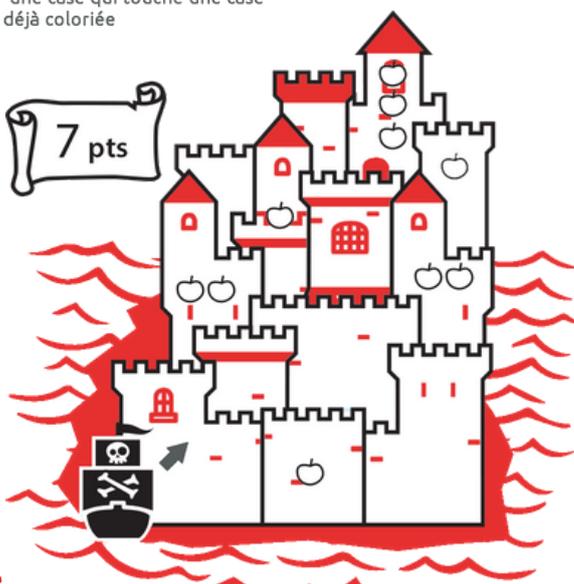
Comment jouer ?

Avec un feutre de couleur, vous pouvez colorier soit :
 - une case avec une flèche 
 - une case qui touche une case déjà coloriée

Calcul des points :

- 1  = 1 point
 - Multipliez vos  par vos 

Dans chaque île coloriez uniquement 5 cases.
 Ramenez-vous les butins indiqués dans les parchemins ?



UN CONCOURS PROPOSÉ PAR

BARBARA CONSTANTINE



Barbara est la **marraine du projet *Passerelle(s)*** qui a lieu dans toutes les bibliothèques des prisons de Normandie.

Barbara vous propose d'écrire un texte à partir d'une de ses réflexions du moment :

*En ce moment, difficile de s'extirper de l'actualité mais
il y a quelque chose qui me (re)donne la banane, me (re)file la pêche, me (re)fait sourire
c'est une phrase d'Anne Franck, tirée de son Journal :*
"Je ne pense pas à toute la misère, je pense à la beauté qui reste encore".

Et vous, quelles sont les pensées qui vous permettent de rester positif en ce moment ?

LE CONCOURS :

Envoyez-nous votre liste de 8 à 10 pensées positives. Toutes les **phrases devront commencer** par :

Je ne pense pas à....., je pense à

Par exemple : "Je ne pense pas au confinement, je pense au moment où nous nous retrouverons"

Vous pouvez aussi nous **envoyer un texte libre**.

Envoyez votre texte par courrier interne au coordo culture avant le **15 Janvier 2021**.

Des *chèques LIRE* permettant de commander le livre de votre choix chez notre libraire partenaire, viendront **récompenser les auteurs des 10 plus belles listes de pensées ou des textes libres** pour chaque établissement !

LE CONCOURS "DIX MOI DIX MOTS"

Le défi, si vous l'acceptez, consiste à **écrire un slam**, une **chanson** ou un **poème** en choisissant **un à cinq mots** parmi ces 10 mots *qui ne manquent pas d'air* :

aile, allure, buller, chambre à air, décoller, éolien, foehn, fragrance, insuffler, vaporeux

LE CONCOURS :

Envoyez votre texte « Concours dis-moi dix mots » par courrier interne au coordo culture avant le **15 Janvier 2021**.

Des *carnets d'écriture* viendront **récompenser les auteurs des 3 meilleurs textes** pour chaque établissement !

À vos crayons !



UNE ŒUVRE DU FONDS RÉGIONAL D'ART CONTEMPORAIN



frac
normandie
caen

Going Nowhere 2

Simon FAITHFULL,
2011

Vidéo couleur, 5'07"

Collection Frac Normandie Caen

L'artiste anglais **Simon Faithfull** pratique **la marche comme on pratique le dessin**. Il s'inscrit ainsi dans la lignée d'autres artistes, anglais eux aussi, qui, dans les années soixante-dix, cherchaient à faire **sortir l'art de l'atelier** pour le confronter au monde. La marche devient une façon d'éprouver le paysage et de laisser son corps dessiner des lignes imaginaires sur la surface de la terre.

Dans "Going Nowhere 2" (*Aller nulle part 2*) l'artiste tente, coûte que coûte, de suivre la ligne qu'il a d'abord dessinée sur la carte de la mer adriatique. En costume, tiré à quatre épingles, **il rappelle Buster Keaton ou Charlie Chaplin** et leurs personnages de films muets qui semblent toujours décalés dans un monde dont ils n'auraient pas les codes.

L'artiste nous donne ainsi **une vision étrange et poétique d'un citadin** qui arpenterait avec difficultés mais détermination les fonds marins, sans autre but que de poursuivre son chemin.

C'EST VOUS L'ARTISTE

Sur les pages 7 et 8 vous trouverez une **carte de vœux** et quelques **dessins crayonnés**, voici quelques idées pour en faire ce que vous voulez : les reproduire, vous en inspirer, les **envoyer à vos enfants** ou famille, etc.

La Carte de vœux fleurie

Dessinez les fleurs manquantes.

Ajoutez de la texture et des détails au stylo.

Donnez du relief au crayon en faisant des dégradés.

Personnalisez, ajoutez d'autres fleurs, feuilles, textes, etc.

Les Dessins au carré

Reproduisez les modèles, transformez-les, inventez-en d'autres.

Complétez la deuxième partie des flocons par symétrie, etc.

DESSINEZ, DÉCOUPEZ

N° 3



A red rectangular box containing three white snowflakes in the top left corner and a circular icon of two red mittens in the top right corner. Below these elements is a large white rectangular area with horizontal red lines, intended for drawing.

