

LDVA du  
lama Bleu

# La voie du lama N°27

Numéro 27

Décembre 2016

DANS CE NUMÉRO :

Édito : .....

Éditp	1
Gratin de potiron	1
Une sortie géologique au cœur du Jura	2
Paroles d'éducs	3
Conte hindouiste	3
Conte hindouiste, suite	4
Prendre l'autre pour un imbécile peut s'avérer risqué !	4
Sortie culturelle	5
Jeux	5



Une fois de plus, je suis heureuse de prendre ma plume pour vous souhaitez une lecture agréable de notre petit journal.

Toute l'équipe (jeunes et moins jeunes!) se joint à moi pour vous souhaitez de joyeuses fêtes de fin d'année. Gageons que 2017 soit pleine de promesses et nous apporte joies et bonheur. A bientôt pour de nouvelles péripéties. .../... Kiki

messes et nous apporte joies et bonheur. A bientôt pour de nouvelles péripéties.



Gratin de potiron : .....



**Ingrédients :**  
800g potiron  
4 gousses d'ail

50cl lait  
1 cuillère à soupe farine  
50g beurre  
50g comté râpé  
2 jaunes d'œuf  
sel, poivre, muscade

Faire des dés de potiron et les mélanger avec le lait, l'ail, le sel et le poivre

Cuire à feu doux et les écraser quand c'est bien cuit

(évaporation du liquide)

Béchamel :

Cuire 15min 30g de beurre, la farine, le lait et le sel, poivre, muscade. Ensuite, ajouter 30g de comté à la béchamel et les jaunes d'œuf.

Mélanger la béchamel et le potiron.

Mettre le reste du comté sur le dessus puis mettre au four à 180°C pendant 25min

Bon appétit .../...

LA VOIE DU LAMA N°27

## Une sortie géologique au cœur du Jura : ... ..



**S**amedi  
1<sup>er</sup> oc-  
tobre,  
Cliff

Brian et Bou-  
reïma étaient  
présents à La  
ferme du lama  
bleu

pour participer à  
une sortie mal-  
gré un temps  
plutôt incertain

...

Nous nous  
sommes donc  
rendus au Sen-  
tier Karstique de  
Besain, situé non  
loin des Grottes

des Moidons, qui étaient, elles, fermées à la vi-  
site.

Le sentier karstique, c'est quoi ?

C'est un monde à part, entre le végétal et le mi-  
néral ...

Cela se passe dans le Bois du village de Besain,  
où se révèle un lapiaz, c'est à dire une dalle cal-  
caire érodée, dont le nom « Malrochers »,  
évoque un paysage tourmenté.

Ce milieu naturel a été aménagé en sentier bali-  
sé afin de découvrir tous ces phénomènes géo-  
logiques (gouffres, grottes, dolines ...).

Un peu d'histoire ...

Au miocène (23 à 5 millions d'années), le Jura  
formait un cap s'enfonçant dans la mer périal-  
pine, qui avait envahi le plateau suisse et la  
bresse.

La forte poussée verticale des roches des Alpes  
va plisser les strates du Jura entre 10 et 4 mil-  
lions d'années. Vers 2 millions d'années, le cli-  
mat se refroidit de manière cyclique. Au cours  
du quaternaire (notre période), les périodes  
froides et tempérées s'alternent avec un refroi-  
dissement progressif. Ce refroidissement pro-  
voque l'apparition de glaciers dans les Alpes et  
le Jura vers un million d'années.

Durant la glaciation de Riss, le glacier recou-  
vrant le Jura s'avancera jusqu'à Ornans et Lons-  
le-Saunier en recouvrant le plateau de Lons-le-  
Saunier. Il creusera les reculées externes telles  
que celle de Lons-le-Saunier, de Baume-les-

Messieurs, de Poligny, d'Arbois et Salins-les-  
Bains. Le glacier de la glaciation de Würm s'avan-  
cera jusqu'à Pontarlier, Champagnole et Clairvaux.  
Il creusera les reculées internes telles que celle de  
Champagnole, de Doucier ou de la Frasnée.

Sur ce plateau de Malrochers, l'érosion a donc dé-  
capé les strates jusqu'au calcaire. L'eau de pluie et  
surtout celle de fonte de la neige et des glaciers  
riche en CO<sub>2</sub> dissolvent lentement le calcaire.  
L'eau s'infiltre dans les fissures et les cassures pro-  
voquées par les plissements pour les agrandir peu à  
peu. Cette érosion chimique va former en surface  
des lapiaz. L'eau en s'engouffrant dans le sous-sol y  
creuse des galeries. Ces galeries vont former les  
grottes.

En partant du parking, le sentier passe au gouffre  
du chat, profond de 17 m. Nous passons ensuite  
près de dolines. Une doline est formée par l'effon-  
drement d'une cavité souterraine.

La visite se poursuit par la Fontaine à Coupot.  
C'est un gouffre qui renferme une résurgence.  
Cette source est exploitée depuis des temps immé-  
moriaux. Le gouffre a été aménagé au cours du  
XIX<sup>e</sup> siècle par la taille d'un escalier d'accès à la  
source.

Le sentier longe un autre gouffre puis la grande  
diacalse. C'est une fissure souvent due à un plisse-  
ment qui est petit à petit érodée par l'eau. Nous ar-  
rivons ensuite au gouffre pédagogique, Le gouffre  
des Arcades, utilisé par les clubs de spéléologie

locaux pour l'initia-  
tion à ce sport dan-  
gereux.



Inspirés par les  
hommes préhisto-  
riques nous ayant  
guidés tout au long  
de la promenade,  
nous finissons par  
un concours de gri-  
mace !!

(source : [www.lieux-  
insolites.fr](http://www.lieux-insolites.fr))

**Pauline Pratini**

## Paroles d'éducs : Un geste simple ... ..

Une température trop élevée ou trop basse dans la chambre à coucher est susceptible de perturber le sommeil : on s'endort plus difficilement, la nuit est agitée ou on se réveille trop tôt. Pour un sommeil réparateur, il ne faut pas dormir dans une chambre trop chauffée. Deux membres de la SFRMS (Société française de recherche et médecine du sommeil) expliquent que la température idéale de l'air à respirer pour un bon sommeil se situe **entre 16 et 19 degrés**. "Si vous êtes frileux ou que vous avez froid, augmentez plutôt l'épaisseur des couettes que la température de votre chambre" précisent-ils. Par ailleurs n'hésitez pas à réchauffer vos pieds avec une bouillotte ou des chaussettes s'ils sont froids. Le fait qu'ils soient froids signifie que la température interne du corps est élevée ce qui rend l'endormissement difficile. Sachez que notre corps doit se refroidir un peu pour s'endormir, si votre chambre est trop chaude ce mécanisme aura plus de mal à se mettre en marche. Pour faire baisser la température du corps et tomber ainsi plus facilement dans les bras de Morphée, il est recommandé d'éviter les activités type sport, dîner agité ou écran et jeux vidéo et de privilégier au contraire la détente dans une douche (bien se sécher les cheveux) ou seulement se rafraichir les membres.

La majorité d'entre nous dormons mieux à une température avoisinant les 18 °C. Pour bien dormir une chambre ne doit **pas être trop chauffée**, il est conseillé de ne pas aller au-dessus de 19°C. Avez-vous déjà remarqué, lorsque vous dormiez dans une chambre trop chauffée, que vous aviez mal à la tête en vous levant le matin ? Et bien moi oui...

De même, l'été nous avons un sommeil beaucoup plus agité qu'en hiver.

Pour rappel : \* = 7° - 1 = 11° - 2 = 16° ( vanne thermostatique à régler entre 2 et 3 pour la température idéale des chambres...) - 3 = 20° ( salle à manger) - 4 = 24° ( salle de bain) - 5 = 28°

.../... Florian

## Conte Hindouiste : L'écho ne nos paroles ...

Un jeune berger emprunta un jour un nouveau sentier avec son troupeau. Il lui sembla alors entendre le bruit de sonnaillles d'un autre troupeau. Cela le remplit de joie, car il avait bien envie de se faire un ami. Il appela :

- Qui est là ?

Et il entendit aussitôt d'autres voix répondre :

- Qui est là ? Qui est là ? Qui est là ?

Il y avait donc d'autres bergers comme lui dans la vallée.

Il s'écria alors :

- Où êtes-vous, je ne peux pas vous voir ! Et les voix répondirent :

- Pas vous voir, pas vous voir, pas vous voir !

Cela le mit en colère. Les autres bergers se cachaient et se moquaient de lui. Il leur cria : - Montrez-vous, imbéciles ! Et les voix répondirent :

- Imbécile, imbécile, imbécile !

Cela lui fit un peu peur. Il n'était pas de taille à lutter contre tous ces bergers. Il rassembla bien vite son troupeau et rentra à la maison. Son grand-père, le voyant revenir tout en sueur, le questionna :

- Qu'y a-t-il, mon petit ? On dirait que tu as vu le diable dans la vallée ! Le jeune garçon lui raconta sa mésaventure. Il lui parla de tous ces bergers qui se cachaient, prêts à l'attaquer. Le grand-père comprit que l'enfant s'était fait peur tout seul, en entendant l'écho de sa propre voix... et il le rassura.

- Ces bergers-là ne te veulent pas de mal. Ils attendent seulement de toi une phrase amicale. Demain, lorsque tu retourneras dans les pâturages, commence par leur dire bonjour.

Le lendemain, lorsqu'il atteignit le fond de la vallée, le jeune berger cria joyeusement :

- Bonjour !

Et l'écho répondit :

- Bonjour, bonjour, bonjour ! Il ajouta :

- Je suis votre ami ! Et l'écho reprit :

Ami, ami, ami !

Alors la peur quitta le cœur de l'enfant. Il comprit que chaque fois qu'il disait des paroles gentilles, les voix lui répondaient de même. Et, lorsqu'il devint adulte, il garda toujours en mémoire cette leçon.

*« Si l'on va vers les autres le cœur plein d'agressivité, ils nous répondent par leur violence, mais si l'on va vers les autres avec confiance, ils y répondent comme en écho. Le regard qu'on porte sur eux les modifie.*

*L'amour engendre l'amour, et la haine, la haine.*

## Conte Hindouiste : suite ... ..

*En avez-vous déjà fait l'expérience ? Sinon, il est temps d'essayer cette recette de vie. (Michel Piquemal)*

Le vivre ensemble .. une bien grande idéologie portée par une nation revendicatrice des droits de l'homme et des libertés.

Cette notion représente en tout un chacun une possibilité de s'exprimer, de se tromper, d'apprendre , de suivre ses propres aspirations mais aussi d'espérer être respecté et pouvoir trouver sa place au milieu de ses congénères.

Le vivre ensemble, c'est aussi du donnant, donnant. Autrement dit c'est concevoir qu'avoir des droits c'est aussi avoir des devoirs.

La responsabilisé de voir un individu ou un groupe s'épanouir, se construire et interagir dans des conditions agréables en font partie.

A l'inverse comment imaginer atténuer la violence des rapports sociaux qui règnent dans le monde du travail mais aussi dans les sphères militantes, associatives ou encore dans les foyers.

Ecoiffier Ophélie

Stagiaire Educatrice spécialisé

## Prendre l'autre pour un imbécile peut s'avérer risqué ! ...

**A**rrêtons de servir de « la soupe » en guise de culture à nos enfants et nos retraités ! Fini les programmes médiatiques naïfs qui abrutissent plus qu'ils ne divertissent ! A force de prendre les gens pour des imbéciles, ils risquent de le devenir !

De la transmission de la culture d'un peuple, dépendent son unité et son avenir.

Les idées et les arts doivent nous permettre de débattre et d'expérimenter, ainsi la culture est vivante, elle évolue en interaction avec chaque individu et caractérise notre société dans son rapport au réel.

Actuellement, le danger réside dans le fait que nous consommons des programmes passivement sous prétexte qu'il ne faut pas « se prendre la tête ». Il serait plus sage de ne pas diffuser en masse dans les médias des imbécilités qui risquent de nous faire « perdre la tête ».

Il est dommage de penser que les arts, la philosophie ou les sciences sont plus assimilables par les « élites » et leur sont donc réservés.

La responsabilité collective nous incombe de partager notre culture dans toute sa subtilité et sa complexité avec chacun si nous voulons qu'elle vive et unisse la société autour de projets et de valeurs communes.

Voici un texte que j'ai donné en dictée aux jeunes de La ferme du lama bleu, et qui laisse à réfléchir.

*Ce qu'on ne comprend pas.*

*Ce grand poète Persan que nous appelons Roumi, et qui, chassé par les invasions mongoles, vécut la plus grande partie de sa vie en Turquie, à Konya, connut une rencontre extraordinaire avec un autre poète, plus âgé que lui, Chams de Tabriz.*

*Les deux hommes étaient très différents, presque opposés. Roumi se présentait comme une sorte d'académicien, de professeur et commentateur officiel, riche, considéré, entouré de disciples (parmi lesquels, quelquefois, figurait le sultan lui-même).*

*Chams était au contraire un homme pauvre, errant, allumé, imprévisible.*

*Quand il vit Roumi pour la première fois, celui-ci était absorbé par la lecture d'un poème, qu'il semblait aimer et étudier avec passion.*

*« Mais que fais-tu ? Qu'est-ce que c'est que ça ? » demanda Chams.*

*« Tu ne peux pas comprendre », lui répondit Roumi.*

*Chams saisit alors le poème et le jeta dans le feu.*

*« Mais que fais-tu ? » s'écria Roumi. « Qu'est-ce que c'est que ça ? »*

*« Tu ne peux pas comprendre », lui répondit Chams.*

Extrait du recueil « Contes philosophiques du monde entier » de Jean-Claude CARRIERE.

La pédagogie n'appartient malheureusement pas toujours aux grands érudits de ce monde. Heureusement elle émane parfois de l'insolence des insoumis.

Le savoir (intellectuel ou technique) a peu de sens dépourvu de pédagogie. Ce qui le caractérise ce sont sa transmission et son partage sans lesquels il est perdu.

.../... Yoann BERNARD



Les artistes de cette exposition sont issues de la rue et pratique une évolution de ce qu'on appelait dans les années 80 les graffitis et qui sont devenus une pratique artistique contemporaine : l'art urbain. L'art urbain, ou street art est un mouvement artistique contemporain. Il regroupe toutes les formes d'art réalisé dans la rue, ou dans des endroits publics, et englobe diverses techniques telles que le pochoir, la mosaïque, le sticker, l'affichage voire des installations.

L'art des rues lié à la culture hip-hop a été très contesté pour son côté anarchiste et illégales. C'est principalement un art éphémère vu par un large public. Les buts sont variés : dans le cas du graffeur, il s'agit principalement d'apposer son nom. Dans le cas du street art, il s'agit d'une image, d'une signature visuelle, quelle que soit la méthode

La plupart des artistes souhaite avant tout s'exprimer et que leurs œuvres soient vues par la foule des usagers de l'espace public qui finit par mémoriser ses signatures visuelles, leur permettant d'accéder à une forme de célébrité à laquelle ils aspirent le plus souvent.

Nous organisons régulièrement des sorties culturelles afin d'encourager l'accès à la culture et favoriser les échanges entre les artistes et nos jeunes. L'art contemporain n'est pas toujours facile à apprécier mais il permet une ouverture d'esprit à qui tente de le comprendre.

En ce qui concerne l'expo au château la démarche artistique des artistes est accessible à nos Citadins de jeunes de La ferme du lama bleu en faisant partie de leur environnement.

Je suis un peu déçu de l'impact que cette sortie a eu sur nos jeunes car la visite réalisée par le commissaire d'exposition d'un certain âge et l'ambiance du parc ajouté à l'histoire des lieux n'ont pas permis le flot de questions auquel je m'attendais.

Les jeunes étaient attentifs et disciplinés et je pense qu'ils étaient surpris de voir une partie de leur ville sur des murs qui ne ressemblaient pas à une ville. Ce décalage était tout simplement devenu à leurs yeux une expo d'art contemporain classique comme nous en avons déjà visité.

Néanmoins je ne regrette pas cette journée, c'était une belle sortie avec de belles choses à regarder et surtout les jeunes étaient contents de manger sur la route de retour dans une restauration rapide, ça leur rappelait la ville.

Je vais terminer l'article comme à chaque article sur une visite d'exposition, avec la fameuse phrase de Signac (peintre pointilliste)

*« A quoi sert de critiquer le manque de goût si on ne fait rien pour éduquer l'œil »*

# SUDOKU

## Comment jouer au SUDOKU ?

La règle est très simple : Remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré de 3X3 cases. Une grille de sudoku est divisée en 9 lignes, 9 colonnes et 9 carrés.

Chacun doit contenir tous les chiffres de 1 à 9. Elle fait partie de trois groupes à la fois, elle se trouve sur une ligne, une colonne, un carré en même temps.

3		5	8		4			
	8	1		6	7		5	4
2							1	7
		3			9		8	1
		8				4		
1	4		3			7		
6	3							8
8	5		1	3		9	4	
			9		8	5		6

## Coloriage : ... ..



