

FÉV
n° 2
2022

L'OCTOPANDA

le journal que tu fais vivre !



DOSSIER SPÉCIAL >> *Les Méduses*

ACTUALITÉ

retour sur la journée cosplay
du 23 décembre 2021



SÉLECTION

"Ponyo sur la falaise"
& "a silent voice"

INTERVIEW

Gaël Kocher :
triathlète de 19 ans



CUISINE

recette de wraps au poulet

Instagram icon @l_octopanda
octopanda@corsier-sur-vevey.ch

La petite actu de chaque mois avec Martin

DÉCEMBRE

- **Journée Cosplay:** Le jeudi 23 décembre 2021, je me suis rendu à l'école de Corsier pour interviewer Aaron, Analyne et Aline Stromboni qui participaient à la journée spéciale cosplay. Voici leurs réponses :



Comment t'appelles-tu ?

Je m'appelle Aaron et j'ai 13 ans.

Que penses-tu du projet de se déguiser à l'école ?

C'est bien car cela permet à certaines personnes de s'habiller comme elles le souhaitent sans honte même si cela peut rester gênant pour d'autres.



Comment t'appelles-tu ?

Je m'appelle Analyne et j'ai 13 ans.

Que penses-tu de ce projet cosplay ?

Je trouves ce concept super mais il n'y a pas assez de monde qui participe.



Comment vous appelez-vous ?

Je m'appelle Aline Stromboni.

Comment trouvez-vous ce projet de cosplay à l'école ?

La plupart des profs ne savaient pas ce qu'était le cosplay et si le thème avait été le déguisement, plus d'enseignants y auraient participé. Pour Noël, ce n'est pas idéal.

- **Politique Suisse:** Guy Parmelin (UDC) a transmis la présidence de la Confédération suisse à Ignazio Cassis (PLR) le 31 décembre 2021.

JANVIER

- **Consumer Electronics Show 2022:** Le CES 2022 ouvrait ses portes le 31 janvier 2022 à Las Vegas avec notamment comme exposants Samsung, Sony, BMW et plus de 1900 compagnies. D'ailleurs BMW a dévoilé sa voiture qui peut changer de couleurs ainsi que la couleur de peinture la plus noire au monde.
- **Cas Covid records:** Le 3 janvier 2021, les cas Covid-19 en Suisse connaissent leur plus grande hausse avec plus de 116'275 cas selon l'OMS même si le nombre de décès diminuait chaque jours (69 personnes décédées).
- **France Présidente de l'Union Européenne:** Le 1er janvier 2022, la France prenait la présidence de l'Union Européenne, l'Allemagne lui laisse désormais la place.

Martin

Je m'appelle **Simon**, j'ai 12 ans, je suis en 10vp2. Mes passions sont le cyclisme, la lecture et les jeux. Je m'engage dans divers projets pour la lutte contre le réchauffement climatique et je fais partie du mini-dàc.

Salut je m'appelle **Arno**, je fais de la gym. J'adore les mangas et les films Marvel. J'espère que vous apprécierez ce journal.

Je m'appelle **Martin** et j'ai 12 ans. Je suis en 9ème. J'aime l'audiovisuel et le vélo. J'espère que mes articles vous plairont.

Je m'appelle **Zoé**, j'ai 14 ans, je suis en 11ème. J'ai un petit frère et j'habite à Jongny. Mes passions sont le foot, le ski et j'aime aussi beaucoup la montagne.

Hey, Je m'appelle **Lucille**, j'ai 14 ans et je suis en 10ème. J'aime beaucoup tout ce qui est en rapport avec l'art et le sport. J'adore aussi la musique et la littérature. J'ai lancé ce projet car je trouve cool qu'on ait un endroit où on s'exprime librement.

Salut salut ! Je m'appelle **Kim Ly**. J'ai 15 ans et je suis en 11vp. J'aime lire et cuisiner, et je passe mes journées à écouter de la musique. Je participe à ce journal car j'adore essayer de nouvelles activités et je trouve ce projet enrichissant. J'espère que vous apprécierez nos articles :)

si vous avez des questions
c'est sur insta, 
bonne lecture !!

le staff

Les oiseaux suisses sont-ils en danger ?

Lorsque l'on pense à la diminution des populations animales, les premières images qui nous viennent à l'esprit sont celles de pandas, gorilles, tigres ou encore des éléphants. Pas plus loin qu'en Suisse, les effectifs d'espèces que beaucoup considèrent invulnérables en raison de leur nombre ont drastiquement diminués. En effet, le parc ornithologique de Sempach (le principal centre dédié à l'observation des oiseaux en Suisse, situé dans le canton de Lucerne) a conduit une vaste étude réunissant plus de 2000 bénévoles et aboutissant à plus de 3 millions d'observations individuelles. Son objectif était de mesurer l'évolution sur vingt ans des populations aviaires dans notre pays ainsi qu'au Liechtenstein. Ses résultats montrent que les espèces vivant dans les espaces agricoles sont en grand danger. C'est le cas, par exemple, de l'alouette des champs.



L'alouette des champs est une espèce menacée en Suisse.

Pourquoi un tel effondrement des populations ?

La diminution radicale du terrain agricole viable pour les oiseaux, c'est-à-dire exploité sans engrais et pesticides de synthèse, est la principale cause de cette diminution des populations aviaires. De nombreux oiseaux, en particulier des juvéniles, meurent des effets de ces produits toxiques. Mais les substances chimiques utilisées par l'homme pour accélérer la croissance des plantes n'est pas l'unique cause de cette catastrophe naturelle. La coupe fréquente de l'herbe dans les champs perturbe aussi le repos de la grande majorité des oiseaux et dérègle leur cycle de reproduction.

En revanche, les oiseaux des bois sont mieux protégés et ne connaissent pas la même chute rapide de leur population. Les mesures prises en Suisse pour empêcher la déforestation ménagent la faune sylvestre. L'entretien des forêts a été également amélioré. Plus d'arbres morts sont laissés à la nature, offrant le gîte et le couvert à différentes espèces d'oiseaux insectivores, comme les pics.

Espérons que les mesures pour préserver l'habitat forestier des oiseaux inspirent l'Office fédéral de l'agriculture.

Simon

Initiative populaire "enfants et jeunes sans publicité pour le tabac"

Aujourd'hui, nous allons découvrir une modification de loi qui va être votée le 13 février 2022.

Cette loi vise à protéger la jeunesse pour éviter de fumer. Ce référendum aimerait interdire la publicité pour le tabac partout où un mineur pourrait la voir. Par exemple dans les kiosques, sur des affiches, sur internet, dans les journaux lors de manifestations et dans les transports publics. La publicité pour le tabac est déjà interdite en Suisse à la télévision et à la radio.

Le Conseil fédéral a créé un contre projet direct où seuls les cinémas, les affiches, les places de sport, les bâtiments publics et dans les transports publics, il y aurait une interdiction de montrer des publicités pour le tabac. Les autres endroits pourraient en diffuser sauf à la télévision et à la radio.

Et toi, si tu pouvais voter, tu choisirais quoi ?

Martin

un animal particulier...

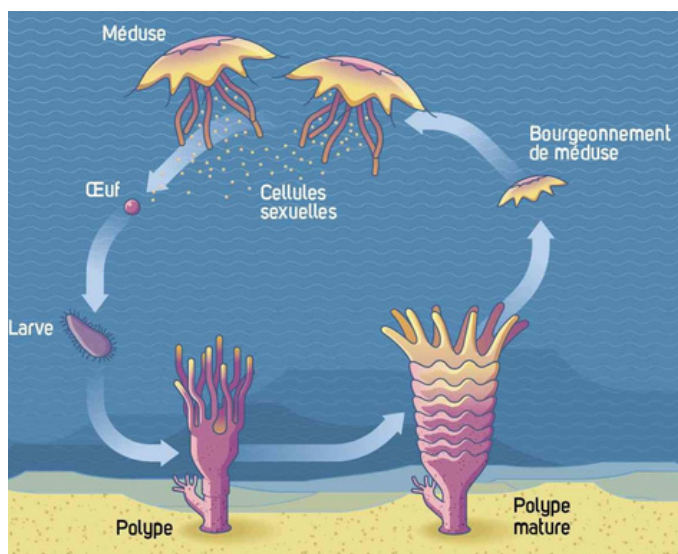
La méduse est apparue il y a environ 650 millions d'années sur terre et c'est un animal assez particulier : elle n'a ni cerveau, ni poumons, ni cœur, ni os, ni cartilage, ni muscle. Cet animal mou est composé à 98 % d'eau. Elles ont quand même un système nerveux et des capteurs sensoriels comme les ocelles qui captent la lumière. Il y a environ 1500 espèces de méduses de toutes les tailles et de toutes les couleurs. Il y en a même qui sont fluorescentes. C'est d'ailleurs souvent à la couleur que l'on remarque si c'est un mâle ou une femelle. Certaines espèces peuvent mesurer quelques millimètres seulement et d'autres mesurent plus de deux mètres de diamètre et des tentacules de plus de trente mètres. Les méduses ne nagent pas vraiment : en effet, elles peuvent se déplacer de haut en bas mais ne peuvent pas aller contre un courant. C'est pourquoi certaines espèces sont dans plusieurs mers, portées au fil de l'eau. Il y en a d'ailleurs dans toutes les mers et les océans du globe. Elles peuvent être à la surface de l'eau comme dans le plus profond des abysses. Le 24 avril 2016, les chercheurs en ont même trouvé une dans la fosse des Mariannes, à 3,7 kilomètres de profondeur. Le nom de l'espèce n'a pas encore été fixé car les scientifiques ne savent pas assez de choses sur cette méduse.

La plus dangereuse des méduses est la Quironex, ou encore méduse boîte, dont le venin peut tuer un humain en moins de cinq minutes. Mais, pas d'inquiétude..., elle se trouve seulement en Australie!

Les méduses sont très fragiles, c'est pourquoi elles ont un venin très puissant. À l'aide de cela, elles se protègent mais attrapent aussi leur nourriture de cette manière. La plupart des méduses mange du zooplancton. Mais quelques espèces, les plus grandes, mangent aussi du poisson. Certaines encore mangent du phytoplancton, mais le plus étonnant sont celles qui mangent d'autres espèces de méduses. Sur leurs tentacules, elles ont des cellules urticantes. Pour certaines, c'est aussi sur la cloche et les bras oraux. Quand arrive leur proie, elles lui projettent des milliers de ces cellules dessus. Quand la prise est neutralisée, elles hissent la nourriture jusqu'à leur bouche en utilisant leurs bras oraux. L'estomac est juste après. Comme ça, la méduse peut digérer son repas sans risquer que sa proie abîme sa membrane très fragile. Quand le corps est rassasié, le reste ressort par la bouche aussi.

reproduction

Les méduses se reproduisent chaque année. Les femelles lâchent leur ovaires dans l'eau et les mâles font la même chose avec leurs spermatozoïdes. Quand un de chaque se rencontrent, cela forme une larve qui va se crocher à une pierre. Elle devient ensuite un polype comme une sorte d'anémone. À ce moment, il est au repos jusqu'à ce qu'il ressente la variation de température de l'eau et qu'il se transforme (phénomène de strobilation).

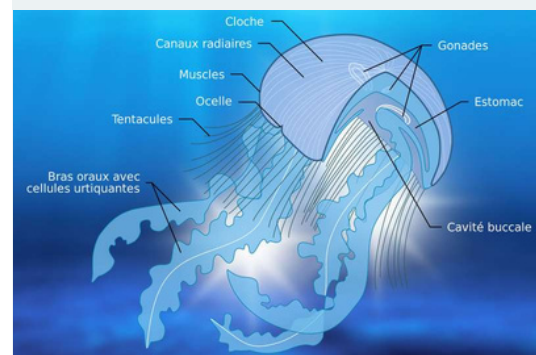


Leur apparence va complètement changer : la partie rose/jaune sont les bébés méduses (les éphirules). Une par une, elles vont se détacher et grandir toute seules. Pour devenir adulte, il leur faut au moins six mois. À partir d'un polype, on peut avoir jusqu'à 40 voir 60 bébés méduses, bien sûr, cela dépend des espèces.

étymologie

Pendant des siècles, les méduses ont été méconnues des zoologistes. Elles étaient considérées comme des zoophytes (plante-animal).

Mais, après plus de connaissances, elles ont été mises dans la famille des cnidaires comme le corail ou les anémones de mers. Le nom « cnidaire » vient du grec ancien qui veut dire ortie soit urticant. Pour le nom « méduse », c'est Carl Linné, un suédois, qui en 1746 leur donne ce nom en lien avec la mythologie grecque (déesse méduse) car les cheveux de la déesse ressemblent aux bras oraux.

**en cas de piqure**

Si vous vous faites piquer que faire ? Premièrement rincer à l'eau de mer, surtout pas à l'eau douce (le venin se déploie plus). Mettre du sable puis à nouveau rincer à l'eau de mer. Après il faut soit mettre de la chaleur, environ 45° (l'urine ne sert à rien car elle a la même température que notre corps) soit mettre de l'acide comme, par exemple, du citron. Finalement rincer encore une fois à l'eau de mer.

un problème dans les océans

C'est en partie à cause de sa grande reproduction que dans le monde il y a une pullulation/prolifération de méduses. Mais ce n'est pas la seule cause. En effet, le réchauffement de l'eau les met dans de meilleures conditions pour se reproduire. Depuis les années 2000, elles envahissent les mers et les océans. Elles sont aussi plus tranquilles car leurs prédateurs comme des poissons ou des tortues sont victimes de la surpêche. Elles auront donc aussi plus de nourriture. Et malgré le fait que les méduses sont indispensables pour la vie marine, un trop grand nombre d'entre elles crée des problèmes.

Lucille

PONYO SUR LA FALAISE

C'est un long-métrage du studio Ghibli de 100 minutes (1h40). Sosuke, un petit garçon de cinq ans, habite un village construit au sommet d'une falaise qui surplombe la mer. Un jour, alors qu'il joue sur la plage, il découvre une petite fille poisson rouge nommée Ponyo. Sosuke décide de la garder avec lui. Ponyo est aussi fascinée par Sosuke que ce dernier l'est par elle.

Le petit garçon veut la protéger et s'occuper d'elle, mais le père de Ponyo, Fujimoto, un sorcier qui vit au fond de la mer, la force à revenir avec lui dans les profondeurs. Bien décidée à devenir humaine, Ponyo s'échappe pour retrouver Sosuke. Mais avant de prendre la fuite, elle répand l'élixir magique de Fujimoto, l'Eau de la Vie, dans l'océan. Le niveau de la mer s'élève, et les soeurs de Ponyo sont transformées en énormes vagues qui engloutissent le village et montent jusqu'à la maison de Sosuke sur la falaise...



A SILENT VOICE

C'est un manga de 7 volumes. Shoya Ishida, un garçon, vit en faisant plein de jeux insensés pour combattre l'ennui. Un jour, une jeune fille, Shoko Nishimiya, arrive dans sa classe. Elle est un peu sourde, ce qui va déranger ses camarades. Shoya va profiter de ses faiblesses pour s'occuper. Mais tout ceci va se retourner contre lui. Devenu lycéen, il vient s'excuser auprès de la fille et finit par se rapprocher d'elle grâce à la langue des signes...

Lucille et Arno

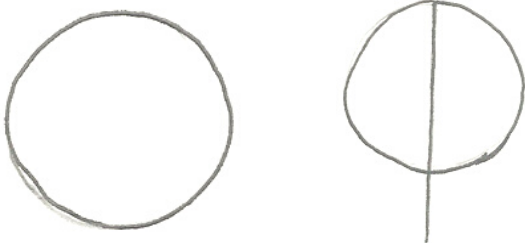


le coin BD avec Roxy

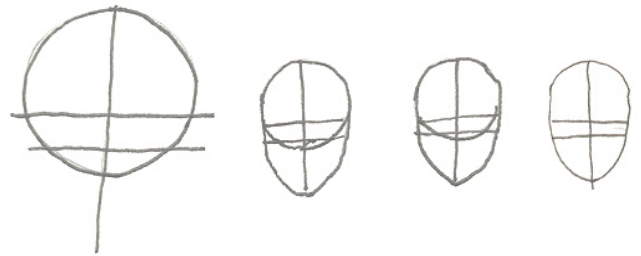
Comment dessiner une tête manga ?

Attention pour les étapes 1, 2 et 3 faites des traits légers

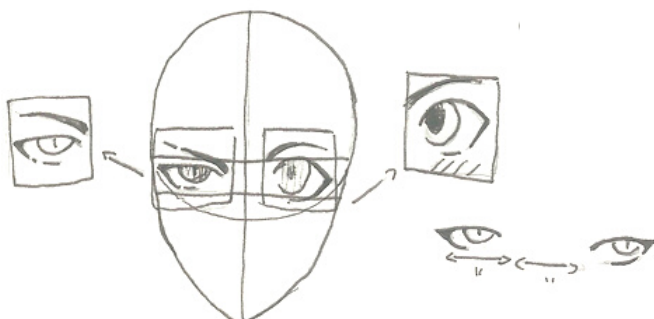
1. Faites un fond assez grand pour faire des détails
2. Faites un trait au milieu du rond



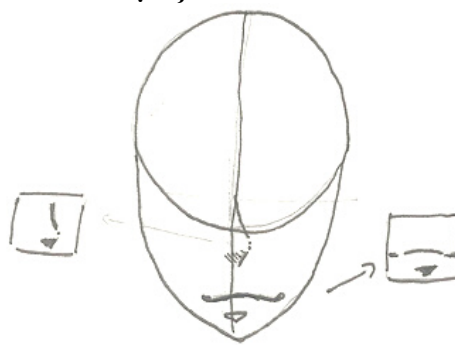
3. Dessinez deux traits à la hauteur des yeux
4. Dessinez la mâchoire de la forme que vous voulez



5. Dessinez ses yeux selon le caractère que vous voulez lui donner
Tips : laissez la longueur d'un oeil entres les deux yeux



6. Maintenant, faites la bouche, le nez et les cheveux
7. Ajoutez des détails et effacez les étapes 1, 2 et 3



Et voilà c'est fini ! 5

Salut Gaël, merci d'avoir accepté de participer à cette interview.

Il paraît que tu es en sport élite en triathlon, peux-tu nous en dire un peu plus ?

Salut, ça fait 11 ans que j'ai commencé le triathlon. Les trois dernières années, j'étais en sport étude à Lausanne et maintenant je suis à l'université de Lausanne en 1ère année de médecine.

Tu as donc commencé il y a 11 ans, est-ce que tu penses que c'était l'âge idéal pour commencer ce sport ?

J'ai commencé tout jeune à faire beaucoup de sport. Vers 6 ans, j'ai pris des cours de natation pour apprendre les bases et à côté j'allais faire du vélo juste pour le plaisir. Je faisais aussi un peu de course à pied. Et par la suite j'ai rencontré un ami à ma maman qui était entraîneur de triathlon dans le club où je suis actuellement ; le club Triviera, qui est situé entre Vevey et Montreux. Il m'a proposé de venir faire un essai qui m'a beaucoup plu. J'ai commencé dans ce club avec 3 entraînements par semaine et au fur et à mesure des années j'ai augmenté pour arriver à ce jour à environ 17 entraînements par semaine.

Pour répondre à ta question, j'ai commencé à m'entraîner beaucoup plus dur avec plus d'entraînements à l'âge de 14 ans. J'allais aussi nager avant les cours le matin quand j'étais à l'école de Corsier.

Moi, ce qu'on m'a appris, c'est de commencer par les bases, gentiment et pour le plaisir, puis au fur et à mesure, mettre plus de sérieux dans l'entraînement pour devenir un athlète de haut niveau.

De quel club fais-tu partie ?

Je fais partie du club Triviera qui est situé entre Vevey et Montreux. C'est un club qui propose des entraînements de natation, vélo et course à pied.

Qu'est ce qui t'a motivé ?

Alors au début, ce qui m'a motivé, j'étais jeune, j'adorais aller voir mes potes à l'entraînement. À 8 ans on ne fait pas encore des entraînements trop intensifs. En course à pied par exemple, on faisait des petites estafettes. Il y avait une super ambiance, j'avais plein d'amis, donc au début c'était ma plus grande motivation, et après le sport a toujours été un plaisir. À côté de ça, il y avait aussi quelques objectifs que je voulais atteindre et qui me tenaient à cœur. Ça m'a motivé à m'entraîner de façon à les atteindre. Ma motivation est d'avoir des objectifs élevés, ce qui me pousse à mes limites. C'est très important de trouver l'équilibre entre le plaisir et les objectifs à atteindre et c'est comme ça que je réussis à m'entraîner depuis de nombreuses années.

Quels sont tes meilleurs résultats en 2021 ?

- 2e place au triathlon de Genève (distance sprint toutes catégories confondues)
- 2e place au triathlon de Zug (toutes catégories confondues).
- 16e place au championnat du monde en âge groupe 16-19 ans



Wraps au poulet !

As-tu des sponsors ?

Niveau sponsors, c'est super difficile, faut savoir que le triathlon n'est pas vraiment mis en avant comme d'autres sports. Le triathlon, c'est différent, on est moins connu, il y a moins d'argent en jeu et la fédération suisse de triathlon a très peu de budget. J'ai commencé à chercher des sponsors il y a maintenant 3-4 ans quand j'ai vu que j'étais vraiment investi et que j'ai été accepté à sport étude à Lausanne. Ma toute première aide était mon magasin de vélo qui m'a beaucoup soutenu en me faisant des prix ou en m'offrant des affaires. Sinon mes plus grands sponsors sont Egzeko, mon club qui me soutien énormément, la fondation d'aide sportif vaudois, New Balance, Jordan Cycles, Overstim et Mulebar qui sont deux marques de nutrition sportive. Pour me faire un peu connaître, Gabriel Murisier, un jeune réalisateur, est en train de réaliser un film à partir de vidéos qu'on a faites ensemble cet été.

Est-ce que tu t'es déjà blessé ?

Oui je me suis beaucoup blessé, surtout en course à pied. Il y a une période où je me suis beaucoup entraîné tellement j'étais motivé mais mon corps n'était pas prêt à recevoir une telle charge de travail. J'ai eu principalement des tendinites mais ça ne m'a pas empêché de m'entraîner.

Et quels sont tes objectifs ?

C'est un peu compliqué vu que je suis en première année de médecine et que le programme pour les sportifs n'est pas adapté. Mon premier objectif pour l'instant c'est de garder le niveau que j'ai. Dans les années à venir j'espère monter au niveau international et faire des coupes Européennes et des coupes Mondiales. Les JO de 2028 à Los Angeles seraient mon objectif à long terme.

Encore merci Gaël pour cette interview et bonne continuation !

Zoé

Pour ceux qui ne sauraient pas ce que c'est, les wraps sont des sortes de sandwichs dont la garniture est enroulée dans une tortilla, une fine galette préparée à base de farine de maïs ou de blé. Les wraps sont très appréciés des jeunes en général. Non seulement ils sont délicieux, car chacun garnit son wrap comme bon lui semble, mais ils sont aussi extrêmement faciles et rapides à faire. Ils se mangent aussi bien chauds que froids et sont parfaits pour être transportés, pour un pique-nique par exemple. Les possibilités de garnitures sont infinies :

viande, légumes, avocat, oignons, bacon, fromage, sauces diverses...

Ici, je vous propose une recette de wrap au poulet, un exemple que vous pouvez utiliser comme base,

mais à vous de décider du contenu de votre wrap !

Kim Ly

RECETTE

WRAPS AU POULET 4 PERSONNES > 25 À 30 MIN.

INGRÉDIENTS

-450g poitrine de poulet désossé (sans peau)
-4 grandes tortillas

marinade poulet:

-2 càs huile d'olive
-Sauce piquante
-½ càc paprika
-½ càc ail en poudre
-Pincée de sel

sauce blanche:

-2 yaourts à la grecque
-2 càc mayonnaise
-½ citron pressé
-1 pincée piment doux
-1 pincée ail en poudre
-1 càc herbes de provence
-Échalote émincée
-Persil
-Sel & poivre
-Lait

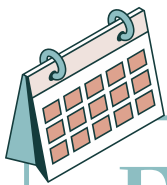
autre garniture...

-Laitue hachée
-Carottes râpées
-Tranches avocat
-Rondelles tomates
-Rondelles concombre
-Fromage râpé
-...

PROCÉDURE

1. Lavez et coupez le poulet en fines et longues lanières.
2. Préparez la marinade pour le poulet. Mélangez l'huile d'olive, la sauce piquante, le paprika, l'ail et le sel dans un petit bol. Faites-y mariner le poulet pendant au moins 10 minutes (plusieurs heures de repos sont cependant préférables).
3. Pendant ce temps, préparez votre sauce blanche : mélangez d'abord les épices ensemble (piment, ail, herbes, échalote, persil, sel et poivre), puis avec le yaourt et la mayonnaise. Ensuite, ajoutez le jus de citron et diluez le tout avec un peu de lait pour obtenir une bonne consistance crémeuse.
4. Faites cuire vos lanières de poulet sur une poêle non-adhésive à température moyenne-élevée pendant 4-5 min, jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses.
5. En attendant, posez vos tortillas sur une assiette et étalez-y votre sauce blanche. Ajoutez la garniture au centre de la tortilla selon vos goûts et envies : laitue, carottes, tomates, avocat, fromage, etc... mais attention à ne pas trop remplir vos wraps ou vous risquez d'avoir de la peine à les refermer après !
6. Une fois que le poulet est cuit, disposez quelques morceaux au centre de vos tortillas et roulez-les comme un burrito : rabattez d'abord les 2 côtés, puis enroulez-les le plus serré possible.
7. Et voilà, vos wraps au poulet sont prêts ! Vous pouvez les manger chauds comme froids.

Bon app' !



FEV

samedi 12 / 17h-21h
"RAQUETTES BY NIGHT" pour les 9-10-11S
TBD selon l'enneigement, mais dans le coin
sur inscription, CHF 10.-

lundi 14
C'est la Saint-Valentin !!
Laisse un mot doux à la KAF...

mardi 15 / 17h-19h
Sortie à la PATINOIRE pour les 9-10-11S
patinoire de Vevey
sur inscription, gants obligatoire, entrée et location offertes

du 19 au 27
C'est les relâches !!!
Qu'as-tu prévu pour cette semaine?

MAR

mardi 8
Journée internationale des femmes
Qu'en est-il de l'égalité? Lance le débat !

dimanche 20
Journée internationale du bonheur
Echange un sourire avec un inconnu !

AVR

samedi 02
Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme
Ce trouble touche 1% de la population, le connais-tu?

dès le 15
C'est les vacances de Pâques...

samedi 23
Journée mondiale du livre et du droit d'auteur
Parle-nous de ta dernière lecture coup de coeur !

ACTIVITÉS HEBDO' EGZEKO

tous les mercredis (hors vacs) / 14h-15h30
Sport libre en salle, dès 8 ans
salle de gym de Jongny
chaussures de salle obligatoires

tous les mercredis (hors vacs) / 16h-17h30
Sport libre en salle, dès 8 ans
salle de gym de Corseaux
chaussures de salle obligatoires

**Tu as un projet qui te tient à coeur
et que tu souhaites réaliser?
Parles-en à l'équipe d'animation !**
Conseils, contacts, suivi, création de dossier,
mise en place et soutien !
Contacte-nous par SMS: 079 821 96 37
ou par e-mail: egzeko@corsier-sur-vevey.ch

pour les
jeunes de
8 à 18 ans

activités,
soutien de projets,
sport, prévention,
événements...

+ d'info :

www.egzeko.ch



egzek0



Egzeko

Service d'animation jeunesse
des communes du Cercle
de Corsier-sur-Vevey

Un sujet, une idée, une plume ? Tes propositions sont les bienvenues pour le prochain numéro !

Pour nous contacter ou recevoir le journal en pdf :

e-mail: octopanda@corsier-sur-vevey.ch / Instagram: [l_octopanda](https://www.instagram.com/l_octopanda)

Tu peux télécharger les versions de l'Octopanda sur www.egzeko.ch