

Troupe du Gaéland

GREEK WEEK 2023

Rendez-vous du 8 au 22 juillet à Rhisnes

Fellow Sisters,

Welcome to the University of Rhisnes! Vous allez vivre une véritable « Greek Week » durant ces 2 semaines de camp.

Mais commençons par le commencement... Qu'est-ce qu'une sororité?

Une sororité, c'est un groupe de filles partageant les mêmes valeurs et les mêmes rites, qui décident de faire partie d'un « chapter » pour vivre au quotidien dans cette atmosphère. Ensemble, elles réalisent de nombreuses œuvres de charité pour contribuer à faire de ce monde, un monde meilleur.

En fin de compte, c'est un peu comme des guides participant à la vie en Troupe.

Chaque année, en plus de leurs actions caritatives, les sororités s'affrontent entre elles dans un combat sans pitié, j'ai nommé: la GREEK WEEK. Durant celles-ci, elles participent à de nombreuses activités qui en fin de compte, détermineront qui sont les MEILLEURES. En effet, un trophée des plus convoités est à la clé de cet événement.

Vous faites partie des 5 sororités les plus remarquables et honorables que notre collègue n'a jamais connu. En effet, cette année sont en course les Delta Alpha Nu (Dragons), les Kappa Upsilon Omega (Kangourous), les Epsilon Phi Iota (Cerfs), les Lambda Mu Omicron (Lémuriens) et les Phi Thêta Rho (Panthères). Félicitations à vous pour votre sélection!

Vous allez donc avoir la chance de vivre accompagnées de vos « Sisters » sur une plaine sans eau courante ni électricité. Pas de raison de stresser pour autant, c'est une occasion unique pour vous retrouver plus naturelles que jamais, de vivre au rythme du soleil, de manger ce que vous aurez cuisiné sur un magnifique feu de bois avec vos « Sisters », de dormir sur un pilotis que vous aurez construits de toutes pièces, de profiter du calme qui règne dans la nature... Il serait impossible de lister tout ce que vous allez vivre et ressentir ici, aucun mot n'est assez fort pour les décrire. Un camp, c'est l'accomplissement d'une année et des moments que vous n'oublierez jamais!

Alors, partantes ?

Your Council,
Sigma Tau Alpha Phi ΣΤΑΦ

Comme vous l'avez compris, le thème du camp est
« **University of Rhisnes : Greek Week 2023** » !
Prépare-toi à vivre un camp haut en couleur !



Répartition des patrouilles

Chaque patrouille possède un nom de sororité, nous comptons sur votre imagination et votre créativité pour nous éblouir avec des déguisements originaux et des décorations pour vos pilotis !

Les dragons

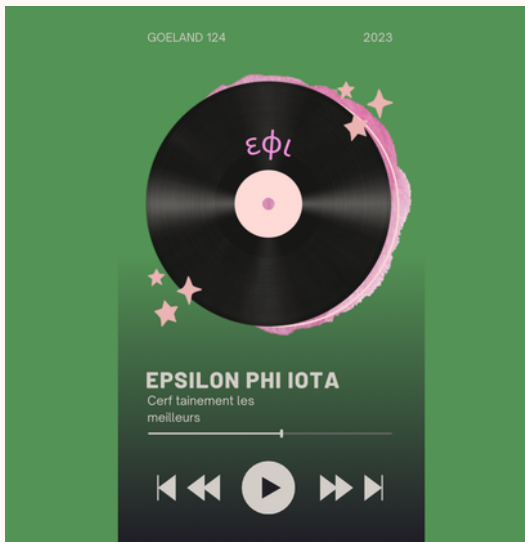
Delta Alpha Nu représente la sororité des sportifs. Ils partagent leur passion pour le sport. Ils aiment organiser ou participer des évènements sportifs avec leur sororités



Les kangourous

Kappa Upsilon Omega représente la sororité des nerds. Ils valorisent l'excellence académique et l'engagement envers les études supérieures. Ils aiment organiser ou participer à des compétitions intellectuelles.





Les cerfs

Epsilon Phi Iota est la sororité des musiciens. Ils apprécient la musique et aiment organiser ou participer à des soirées musicales avec leur sororité.

Les lémuriens

Lambda Nu Omicron est la sororité des pom-pom girls. Ils partagent leur passion pour la danse et la performances. Ils aiment organiser ou participer à des compétions de danse.



Les panthères

Phi Thêta Rho est la sororité des artistes. Ils apprécient l'art ainsi que la créativité. Ils aiment organiser ou participer à des évènements artistiques.

Mots des chefs

Kowari : hello les guidouilles, on se retrouve une fois de plus pour un camp de folie !!! Trop hâte de vivre l'American fast life avec vous. Préparez vos gossips, on se retrouve dans les hamacs sous le pilotis hehe. En attendant le camp, bonne m**** pour vos examens, vous allez gérer !! Et après ça, on vous attend plus chaudes que jamais pour les combats qui s'annoncent intenses entre les différentes sororités. Soyez prêtes à défendre vos couleurs avec fierté. Et ne vous inquiétez pas, on fera la danse du soleil tous les jours pour contrer cette météo qui s'annonce catastrophique. Trop trop hâte de vous voir à Rhisnes !!! La bise <33



Meisinga : Hello les guides, hâte de passer un troisième camp avec les plus grandes d'entre vous et hâte d'apprendre à plus vous connaître encore et encore. En tout cas j'ai déjà hâte d'être sur la plaine et de passer un camp de folie avec vous et j'espère que vous kiffez le thème autant que moi car tenter l'expérience de la vie à l'américaine, c'est tout ce que j'ai hâte de faire. Gros bisousss et on se voit sur la plaine <3

Cabri: bande de gigas Bgs, comme chaque année, vos loyaux et dévoués chefs se démènent pour vous offrir la crème de la crème de l'animation. Au menu : constructions (avec plus de tables cette fois on espère), actis de qualités, retournements de situation, et repos sous les pilotis. Et bien sûr gardez le sourire car votre cameraman préféré sortira toutes ses compétences nouvellement acquises pour vous concocter un aftermovie qui fera pâlir de rougeur n'importe quel amateur de voyage. A la revoyure et en forme pour creuser des trous de la taille du bras au gobelet.



Madoqua: Coucou les guides! Trop hâte de vous retrouver à nouveau cette année pour un camp de folie. Hâte de pouvoir apprendre à mieux connaître les nouvelles et à profiter comme l'année dernière avec les autres en papotant dans les hamacs, en dégustant vos bons petits repas et en vous organisant des jeux incroyables. Vous êtes pas prêtes, votre sororité de chef va vous envoyer du lourd cette année, espérons que vous soyez à la hauteur ! Bisous bisous je décompte les jours <33

Beira: HELLO les SISTERS,
Préparez vous à vivre le real AMERICAN DREAM sur la plaine de Rhisnes.
Hâte d'apprendre à mieux vous connaître, faire plein de jeux trop chouettes, des soirées veillée autour du feu, se la couler douce dans les hamacs,...

C'est parti pour 15 jours de pure folie & bon courage pour vos examens :))
La bise, J-50 le camp !



Estrela: Yo les asticots, j'espère que les examens ne vous dépriment pas trop... N'oubliez pas de quand même sortir prendre l'air et de profiter du soleil avant qu'il n'y en ai plus (vive la Belgique hehe :)) En tout cas, si ça peut vous motiver, dites vous qu'après cette période un peu badante, vous aurez la chance de partir à ce camp qui s'annonce MÉMORABLE ! On vous a préparé des activités de folie les sistas, on compte sur vous pour participer et vous amuser un max. Trop hâte de passer 15 jours avec vous et d'apprendre à mieux vous connaître, promis à la fin du camp je connais tous vos totems hahah oupsi.



Bassariss: Hi girlsss, préparez vous pour nous retrouver pour ces 15 jours de camp qui s'annoncent amazing. Hâte d'écouter tous vos petits ragots près du feu, faire bronzette au soleil et surtout de passer du bon temps avec vous en apprenant à toutes bien vous connaître. Courage pour vos exams, ramenez nous des notes incroyables car après c'est la fiesta tous les jours avec votre motivation de folie, vos déguisements de folie et surtout des jeux de folie :)) bisous les cop's hâte de vite vous retrouver!! <33



Horaire des cours

9h : on se lève en musique

9h – 10h30 : après une bonne gym et un copieux petit déjeuner, on s'occupe des tâches

10h30 – 12h30 : première phase d'activité

12h30 – 14h : dès que l'estomac commence à grogner, on passe à table pour un bon repas et une sieste bien méritée

14h – 16h30 : deuxième phase d'activité

16h30 – 17h : goûter

17h – 18h : troisième phase d'activité

18h – 19h : après avoir bien bougé, c'est le moment de se laver

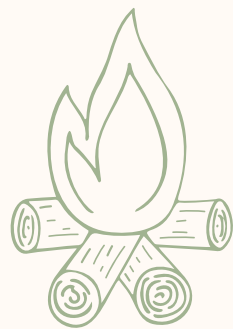
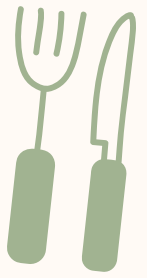
19h – 21h : on lance les feux et on prépare à manger

21h - 23h : veillée

Il va de soi que nous mangerons pendant ce camp. Chaque jour, vous cuisinerez le souper en patrouille. Nous allons donc voir de quoi vous êtes capables le temps d'une soirée. Nous vous laissons donc du temps jusqu'au camp pour décider ce que vous allez nous préparer lors de cette soirée TOP-Cheffe. Vous aurez également encore du temps pendant le camp pour vous concerter mais l'idéal est de venir avec quelques idées et/ou recettes avant le camp.

Cette année nous allons essayer de manger un maximum local et de saison durant tout notre camp. Nous apportons une importance à ce que vos menus soient aussi à base de produits locaux et de saisons. A la fin du carnet, vous trouverez un tableau avec les aliments en fonction des saisons !

C O N C O U R S C U I S I N E



V E I L L É E

Comme vous le savez, chaque patrouille sera amenée à préparer une veillée en fonction de son thème. Normalement, nous vous conseillons de vous voir avant le camp pour la préparer. Cependant, si ce n'est pas possible, nous prévoyons un temps de préparation durant le camp. Les déguisements sont vivement encouragés. Faites nous rêver ! Nous laissons libre court à votre imagination pour rentrer dans le thème du camp et plus particulièrement de votre patrouille. Vous pouvez également prévoir des éléments de décoration pour votre piloti.

Promesse

La promesse est un moment au cours duquel, chaque guide exprime à la troupe l'importance à ses yeux de l'une ou l'autre valeur scout qui permet de mieux vivre ensemble.

La promesse, ce n'est pas quelque chose que l'on fait parce qu'on est depuis un certain temps chez les guides. On ne fait pas sa promesse pour dire «je l'ai faite». La promesse est un acte d'engagement vis-à-vis des valeurs prônées par le scoutisme, posées par une guide face aux autres.

La promesse est symbolisée par le salut scout, qui se fait avec trois doigts levés (index, majeur et annulaire) et avec le pouce sur l'auriculaire. Le pouce replié sur l'auriculaire symbolise le fort qui protège le faible. Et les trois doigts rappellent les trois devoirs de la promesse : le devoir envers soi-même, le devoir envers les autres et le devoir envers tes convictions.

Lors de sa promesse, la guide s'engage sur une loi scout qui lui parle plus particulièrement que les autres. C'est sur base de cette loi qu'elle rédigera son texte de promesse, son engagement envers elle-même et la troupe.

Art. 1 : Le scout fait et mérite confiance.

Art. 2 : Le scout s'engage là où il vit.

Art. 3 : Le scout rend service et agit pour un monde plus juste.

Art. 4 : Le scout est solidaire et est un frère pour tous.

Art. 5 : Le scout accueille et respecte les autres.

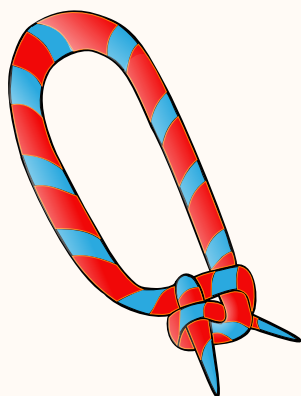
Art. 6 : Le scout découvre et respecte la nature.

Art. 7 : Le scout fait toujours de son mieux.

Art. 8 : Le scout sourit et chante, même dans les difficultés

Art. 9 : Le scout partage et ne gaspille rien.

Art. 10 : Le scout respecte son corps et développe son esprit.



Si tout cela te semble encore assez flou, ne t'en fais pas. Des moments privilégiés seront consacrés à la promesse pendant le camp où tu pourras discuter avec nous et poser toutes les questions qui te viennent à l'esprit.

La totémisation

Ce petit mot s'adresse aux plus jeunes de la troupe afin de leur expliquer en deux mots ce que signifie le mot « TOTEM ».

Le totem, c'est une tradition. La cérémonie des totems dérive de près ou de loin des fêtes initiatiques de certaines tribus indiennes. Elle symbolise l'accueil, l'intégration d'une nouvelle guide dans la troupe. Ces drôles de noms d'animaux par lesquels on s'appelle font de la troupe un monde à part, une société que l'on construit ensemble chaque jour.

La totémisation a lieu lors du premier camp, pour souligner l'accueil immédiat et le début de la démarche d'intégration, pour éviter que les nouvelles se sentent trop longtemps loin de l'univers particulier de la troupe.

La cérémonie des totems ne vise nullement à humilier une guide, ni à la mettre dans un état d'infériorité par rapport aux autres. Elle la confronte à des situations inattendues pour lui permettre de se surpasser, de mettre en évidence ses nombreuses capacités.

Un totem ne souligne jamais un défaut qu'une guide pourrait avoir mais au contraire, il met en valeur ce qu'il y a de meilleur en elle du point de vue de ses capacités physiques. Ce nom qui lui est donné renvoie, par un effet de miroir, une image de ce qu'elle est pour la troupe. Lorsque l'ancienne nouvelle guide possède son totem, elle sait qu'en plus de l'uniforme, un nouveau lien marque son appartenance à la troupe dont elle fait partie intégrante.

La qualification

La qualification est la deuxième étape clé du parcours guide après la totémisation. Celle-ci se déroule durant le camp de 3e année. La qualification a pour but d'amener une réflexion personnelle sur vous-même, sur votre évolution, sur votre parcours scout, sur le scoutisme en général.

Au final la guide qualifiée recevra son quali qu'elle portera tout le reste de sa vie scout. Ce quali sera un mot qui représente sa personnalité, ses qualités et ses défauts.

Les mots clés de la qualification sont bienveillance et réflexion.

Que mettre dans son sac

Le jour du départ :

- o Uniforme impeccable (chemise, foulard et short/jupe) à porter dès l'arrivée
- o Carte d'identité

Dans ton sac :

- o Culottes en suffisance
- o Shorts
- o Chaussettes en suffisance
- o 2 Pyjamas
- o Tee-shirts
- o Pulls
- o Pantalons
- o Bottines de marche
- o Maillot
- o Essuies
- o Trousse de toilette :
 - Brosse à dent + dentifrice
 - Brosse à cheveux + élastiques
 - Savon + shampoing biodégradable
 - Crème solaire
 - Shampoing anti-poux ! (Nous vous demandons d'en faire un avant le camp également)
 - Bassine pour se laver (facultatif mais pratique)
 - Nécessaire féminin en cas de règles
- o Casquette/chapeau/bob
- o Papier avec enveloppes, timbres et adresses (pour envoyer des nouvelles)
- o Sac de couchage
- o Matelas (PAS de gros matelas !! Nous dormons sur pilotis donc ce n'est pas nécessaire)
- o (Oreiller)
- o Une tenue qui peut être salie pour la journée crado
- o Une belle chaussette (journée cacahuète)
- o Une lampe de poche
- o Un déguisement en rapport avec le thème de patrouille
- o Vêtements de pluie
- o Gourde
- o Canif
- o Sandales d'eau / tongs (facultatif mais pratique)
- o Sac à linge sale (facultatif)
- o **Fiche médicale + autorisation parentale + carte d'identité (+ médicaments) à remettre à Meisinga**
- o Ta bonne humeur, ton énergie et tes idées méga géniales !



🚫 Objets à ne pas prendre avec

Tout d'abord, nous vous déconseillons fortement de prendre des objets de valeur (appareil photo, argent,...). En cas de perte ou de vol, la troupe ne sera en rien responsable.

Bien entendu, les guides se rendent au camp pour passer un séjour agréable en troupe. Sont donc à laisser à la maison : Ipod, console de jeu,... Ces objets seront confisqués jusqu'à la fin du camp car ils n'ont pas leur place dans un camp scout. Quant au GSM, les guides n'en ont absolument pas besoin. Elles peuvent envoyer des lettres pour communiquer avec leurs proches. Les CP prennent leur téléphone pour le hike. Ils seront à remettre aux cheffes en début de camp.

La chose la plus importante à ramener au camp est la bonne humeur ! En effet, rien de mieux que de vivre 15 jours tous ensemble dans la bonne humeur !

Nous vous rappelons également que l'alcool et les substances illicites sont formellement interdits.

! N'oublie pas de prendre un petit sac à dos pour le hike dans lequel tu pourras mettre tes affaires pour 3 jours.



Ce que tu dois prendre dans ta malle de patrouille

- Assiettes (minimum 10)
- Couverts (minimum 10 fourchettes – 10 couteaux – 10 grandes et petites cuillères)
- Bols (minimum 10)
- Verres (minimum 10)
- Casseroles et poêles
- Cruche
- Passoire
- Cuillère en bois et spatule
- Planche en bois
- Couteau de cuisine
- Ouvre-boîte
- Maniques
- Allumettes
- Sel et poivre ; noix de muscade
- Huile de cuisine
- Pincés à linge
- Bassine pour la vaisselle.
- Eponges ; essuies de vaisselle ; produit vaisselle



À cet égard, nous proposons aux CP-SP de venir au local le 25 juin pour compléter leur malle de patrouille avec la vaisselle en trop du staff et/ou de s'échanger entre elles des ustensiles. Nous communiquerons l'heure la semaine avant.

Informations pratiques

Départ et retour :

Arrivée des 4ème années et des SP → Le 6 juillet 2023 entre 17h et 18h sur place

Arrivée du reste de la troupe → Le 8 juillet 2023 : départ en train aux alentours de 12h (l'heure exacte vous sera communiquée ultérieurement).

Fin du camp → Le 22 juillet 2023 à 13h

Rappel, à la fin du camp, les CP/SP de l'année suivante devront reprendre leur tente et leurs malles.

Itinéraire :

Coordonnées GPS:

50°29'33.0"N

4°49'12.5"E

- 1) Prendre la direction sur vers E411
- 2) Prendre la sortie 12-Eghezée pour prendre la E42
- 3) Prendre Rue de Gembloux/N904 en direction de La Falize
- 4) **Sur la rue de Gembloux prendre une petite rue sur la gauche (Au-Vieux Moulin)**
- 5) Continuez sur cette route et la plaine sera à 800m sur la gauche de cette route

Il sera bien évidemment possible d'écrire à votre fille. Elle pourra également vous écrire pour vous donner des nouvelles. Pour ce faire, veillez à glisser quelques enveloppes et timbres dans son sac à dos. Nous attendons votre courrier à l'adresse suivante :



Prénom + Nom ou totem
Troupe du Goéland 124e
% Mr De Mevius
Rue d'Arthey, 1
5080 Rhisnes
Belgique

Papiers administratifs

Comme chaque année, nous vous demandons de remplir les documents utiles pour que votre enfant puisse partir en camp :

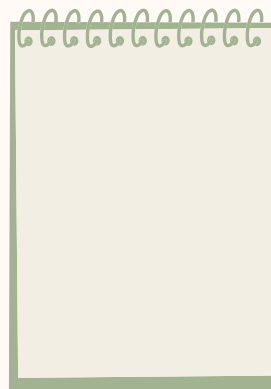
L'autorisation parentale

Fiche médicale

Ces documents sont à remplir et à envoyer pour le 15 juin au plus tard à l'adresse suivante : Drève du Rembucher, 42 à 1170 Watermael-Boitsfort (Léa Devaux/Meisinga). Les documents sont disponibles sur le site d'unité dans l'onglet "documents" de la section guides.

Merci de ne pas oublier d'envoyer les documents. Cela nous permet d'adapter nos menus et d'être au courant des maladies ou autre avant le camp. Si votre fille doit prendre des médicaments, nous vous demandons de les emballer ensemble avec le nom et le prénom ou totem de la guide. Celle-ci les remettra à une des cheffes en début de camp (à moins que vous ne l'estimez autonome à ce point de vue). Nous veillerons à ce qu'elle les prenne conformément aux instructions.

La carte d'identité doit être mise dans le sac de votre enfant pour le camp. Nous les récupérons au début du camp.



Le prix du camp

Le montant s'élèvera à **195 euros** pour les guides qui participent au précamp et **185 euros** pour le reste de la troupe.

Ce montant comprend la location de l'endroit de camp, le bois pour les constructions, les repas, les achats pour la pharmacie et le matériel nécessaire pour les animations.

Pour payer le camp, nous vous invitons à verser ce montant sur le compte guides.

BE54 0688 8935 1597 pour le **18 juin** au plus tard (premier paiement pour le 4 juin au plus tard). Merci d'indiquer le nom et prénom de votre enfant + "grand camp 2023".

Si vous rencontrez des difficultés pour payer le camp, n'hésitez pas à nous contacter via l'adresse mail des guides.

(guides@unite124.be). Nous trouverons une solution ensemble. Certaines mutuelles remboursent une partie des frais de camp.



Urgences

En cas d'urgences, voici les numéros des différents chefs pour nous contacter :

Kowari (Lola Van Raepenbusch) : 0471 64 02 72

Meisinga (Léa Devaux) : 0479 11 70 44

Cabri (Bill Fostier) : 0493 14 60 64

Madoqua (Solène Carton) : 0472 72 59 25

Estrela (Violaine Anthonissen) : 0496 81 73 98

Beira (Elisa Jochmans) : 0478 56 14 69

Bassaris (Elise Lesy) : 0476 45 33 22



Chants à connaître

Brabançonne

Pays d'honneur, ô Belgique et ô Patrie !
Pour t'aimer, tous nos cœurs sont unis.
À toi nos bras, nos efforts et notre vie.
C'est ton nom qu'on chante et qu'on bénit.
Tu vivras toujours fière et belle,
Plus grande en ta forte unité
Gardant pour devise immortelle :
Le Roi, la Loi, la Liberté !
Le Roi, la Loi, la Liberté !
Le Roi, la Loi, la Liberté !



Le cantique des patrouilles

Les guides
Nous voilà toutes ensemble
Pour saluer la fin du jour
Les guides
Toutes nos voix s'assemblent
Sous les étoiles qui nous entourent
Ami sens-tu la joie ardente
Qui de ce camp s'en va monter
Cette sororité vivante
Qui lie les guides du monde entier
Nous chantons la soirée venue
Et la flamme brille dans nos yeux
Dans le bois silencieux
Ensemble on se salue
Toujours prêtes
À faire de notre mieux



En résumé et en bref (à coller sur le frigo)

Pré-camp (uniquement les 4e années et SP) :

Rendez-vous sur place le 6 juillet entre 17h et 18h

Départ grand-camp (reste de la troupe) :

Départ en train le 8 juillet aux alentours de 14h (les informations précises arriveront plus tard).

Fin de camp:

Rendez-vous sur place le 22 juillet à 13h

Coordonnées GPS de l'endroit de camp :

50°29'33.0"N 4°49'12.5"E

Papiers à envoyer à Meisinga pour le 15 juin au plus tard :

→ Fiche Médicale
→ Autorisation parentale

Drève du Rembucher, 42
1170 Bruxelles

N° de téléphone du staff :

Kowari (Lola Van Raepenbusch) : 0471 64 02 72

Meisinga (Léa Devaux) : 0479 11 70 44

Cabri (Bill Fostier) : 0493 14 60 64

Madoqua (Solène Carton) : 0472 72 59 25

Estrella (Violaine Anthonissen) : 0496 81 73 98

Beira (Elisa Jochmans) : 0478 56 14 69

Bassariss (Elise Lesy) : 0476 45 33 22

Participation :

- 195 € pour celles qui participent au pré-camp. 185 € pour le reste de la troupe.
- Paiement pour le 18 juin au plus tard (premier paiement pour le 4 juin au plus tard)
- BE54 0688 8935 1597
- Communication : Grand-camp 2023 + nom et prénom de votre enfant

Courrier :

Nom et prénom/Totem
Troupe du Goéland
% Mr De Mevius
Rue d'Arthey, 1
5080 Rhisnes
Belgique

MES PRODUITS D'ÉTÉ

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMME CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'été, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !



LÉGUMES



Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Maïs, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate



FRUITS



Abricot, Amande, Banane, Brugnion, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

FROMAGES



Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Broccia, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay.

POISSONS ET FRUITS DE MER



Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacon, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

LE MORSE

A	ALPHA	·—
B	BRAVO	—···
C	CHARLIE	—·—·
D	DELTA	—··
E	ECHO	·
F	FOXTROT	·—··
G	GOLF	—·—·
H	HOTEL	····
I	INDIA	··
J	JULIET	·—·—
K	KILO	—·—
L	LIMA	—···
M	MIKE	—
N	NOVEMBER	—·
O	OSCAR	—·—
P	PAPA	·—·—
Q	QUEBEC	—·—·
R	ROMEO	·—·
S	SIERRA	···
T	TANGO	—
U	UNIFORM	·—·
V	VICTOR	···—
W	WHISKEY	—·—
X	X-RAY	·—·—
Y	YANKEE	—·—·
Z	ZULU	—···

1	-----
2	-----
3	-----
4	-----
5	-----
6	-----
7	-----
8	-----
9	-----
10	-----

Les noeuds

Le brêlage :

Il sert à maintenir solidement ensemble deux pièces croisées qui ne peuvent pas glisser l'une sur l'autre, notamment une pièce portée et une pièce portante. ce brêlage se fait en général sur des pièces perpendiculaires entre elles.

Tissage :

- 1) Prenez une bonne dizaine de brassées de corde
- 2) Faites des aller-retour sur la largeur en passant toujours au-dessus de la perche (corde noire sur le schéma). Les cordes doivent être espacées d'environ 10 à 20 cm. Une fois l'aller-retour fait, tendez bien la corde.
- 3) Dans le sens de la longueur, attachez les cordes deux par deux en faisant une simple boucle (corde jaune sur le schéma).
- 4) Refaites cette dernière opération encore au moins deux ou trois fois mais cette fois-ci en prenant les cordes de manière à faire des triangles, c'est à dire que vous décalez vos nœuds d'une corde (corde rouge sur le schéma). L'avantage de former des triangles est que votre lit sera bien tendu.
- 5) Étendez votre matelas par-dessus et bonne nuit.

