

MAIS LES SÉQUANES, SÉ-QUA ?

ANCIEN PEUPLE GAULOIS, LES SÉQUANES RÉSIDAIENT APPROXIMATIVEMENT DANS L'ACTUELLE FRANCHE-COMTÉ, À LA MÊME ÉPOQUE QUE LES AVENTURES D'ASTERIX ET OBELIX (ET IDÉFIX, BIEN ENTENDU).

JVBI : Journal Vivant Bien Identifié

En étroite collaboration avec les jeunes de l'accueil de loisirs, nous espérons que ce journal mensuel vous fera sourire, vous surprendra, vous informera, vous, vos parents, vos enfants, votre entourage et plus encore.

N'hésitez pas à nous partager vos idées, vos critiques, à rendre ce journal dynamique, voir même participatif. Nous vous souhaitons une bonne lecture, ainsi que nos meilleurs vœux pour cette année 2021.

L'équipe de la Séquanaise.

Boite à idées : andrea.favre@la-sequanaise.com

FOCUS SUR : LE KARATÉ

Pouvant être traduit par « la main vide », cet art martial conduit à l'utilisation maîtrisée de ses gestes tout en déployant des techniques de défenses approfondies. Accessible à tous les niveaux, l'encadrant (« sensei ») guide ses élèves sur le chemin aussi bien technique que philosophique de l'activité.



Salle de Gym « La Séquanaise »

Mardi : 19h-20h30 (confirmés)

Vendredi: 18h-19h (débutants)

Animateurs : Didier BAILLY
Timothé BAILLY

Plus d'infos : la-sequanaise.com/les-activites/

LE SAVIEZ-VOUS ?

La Séquanaise est la première association à but non lucratif, créée dans le Jura ! Elle a donc vu le jour en 1901. Mais en réalité, elle existait déjà depuis 1888 sous forme de société de gymnastique.

Elle est à l'initiative d'une multitude d'activités, souvent encore pratiquées aujourd'hui. Parfois sous forme de sections au sein de l'association, parfois sous forme de clubs sportifs devenus indépendants.

Avec une quarantaine d'activités et environ 500 adhérent.e.s sur la saison 2019-2020, l'association accueille, conseille, forme et anime nos générations et compte bien continuer à offrir à ses adhérent.e.s, un lieu de vie riche en diversités et en partages.



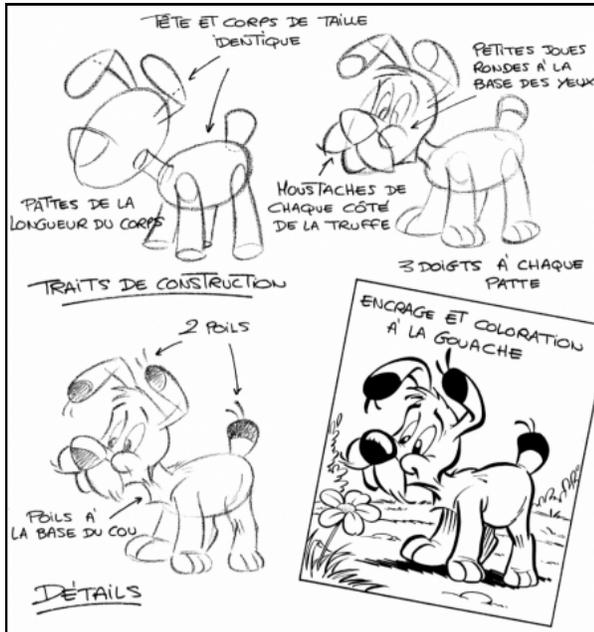
Le Secteur Jeunes

10 - 17 ans

DÉFI-DÉFIX

Apprends à dessiner avec ce tuto en 4 étapes et parages nous ta plus belle œuvre pour que l'on puisse l'afficher, signée de ton prénom et de la première lettre de ton nom (exemple : Marie.P).

secteur.jeunes@la-sequanaise.com



Y A D'L'ÉCHO !

Un sanglier aurait été verbalisé après avoir traversé la route « hors du passage clouté ».

...
Selon un historien jurassien, la découverte des lois sur les forces, par Isaac Newton, serait en réalité due à un morceau de pain tombé dans la fondue. Une question reste en suspens : a-t-il réalisé son gage ?

...
Que dit un policier à un citron ? Plus un zeste !



Affaires à suivre...

La recette de la galette des rois (à la frangipane)

2 pâtes feuilletées	2 œufs
100g de sucre fin	1 jaune d'œuf
75g de beurre mou	1 fève
140g d'amandes en poudre	

1. Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette.
2. Dans un saladier, mélanger les amandes en poudre, le sucre, les 2 œufs et le beurre.
3. Placer le mélange obtenu dans le moule à tarte et y cacher la fève.
4. Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée, en collant bien les bords avec un peu d'eau.
5. Faire des dessins sur la pâte (Idéfix par exemple ?) et badigeonner avec le jaune d'œuf.
6. Enfourner pendant 20 à 30 min à 200°C (thermostat 6-7); vérifier régulièrement.

Astuce : avec le blanc d'œuf qu'il nous reste, nous pouvons faire des meringues !

BON APPÉTIT !



Rédigée, cuisinée et dégustée par (de gauche à droite) : Geoffroy G, Léon T, Marcus T, Laurette C, Noémie S, Sacha L.