

Amies pour la vie

Tout a commencé il y a deux ans. Nous étions en 3^e année et nous venions de passer à la grande école des 3^e à 6^e années. C'est grâce à notre amie Marianne que nous nous sommes rencontrées. Nous étions toutes les deux amies avec elle, chacune de notre côté. Un jour, elle a eu l'idée de nous présenter et c'est là que notre cycle d'amitié a commencé.

Aujourd'hui, nous sommes toujours amies malgré nos différentes classes, nous faisons plusieurs activités ensemble comme le journal, les parascolaires de percussions et de danse, et aussi le superbe service de garde.

À la récré, nous parlons, nous dansons ou nous jouons à la coupe Ayoye. Nous aimons nous faire des blagues. Voilà notre vie ensemble. Si tu as des questions sur notre amitié, viens nous voir.



Emma F



Stella B



Ont contribué à ce numéro :

Abigail, Alexia, Basma, Brenda, Éloi, Emma, Holly, Joaquim, Julianne, Lucy, Maëlle, Maïssa, Marianne, Owen, Rosalie, Sofia, Stella et **Réal**

Le verglas 2023

L'horrible **verglas 2023** nous a fait penser à la crise de 1998 que l'on a vue dans de vieux articles de journaux.

De nombreux câbles d'Hydro Québec ont été détruits à cause des arbres gelés qui sont tombées. Dans certains endroits de Montréal, la panne d'électricité a duré aussi peu que 30 minutes et d'autres citoyens malchanceux ont été sans électricité pendant cinq jours. Plusieurs personnes qui n'ont pas eu d'électricité ont eu de la difficulté à se chauffer pendant la nuit et, comme moi, sont allées chez leurs proches qui avaient de l'électricité !



Lucy C



Amitiés et écriture

Pour ce dernier numéro de l'année, les jeunes journalistes du **Gentilly +** sont toujours engagés et créatifs : je reste séduit par leurs textes tout comme par cette formidable équipe.

De plus en plus, c'est le travail en commun qui ressort, tout en laissant sa place au travail individuel. Ces jeunes vivent l'amitié et la liberté dans leur écriture. Bravo !

Bonne lecture, bon été !

Réal T



Soirée pyjama

Un samedi, nous avons commencé à organiser une soirée pyjama. Marianne invite Stella, Rosalie et peut-être Emma si elle peut venir. Nous ne savons pas si ça va marcher car il faut en parler à nos parents.

Il faut organiser des choses à faire comme écouter un film, jouer à des jeux de société, danser et dormir. On va placer différents lits pour dormir quand même proches. Finalement, Stella et Emma n'ont pas pu venir car elles avaient des activités avec la famille et ou ailleurs. Finalement, Rosalie était la seule qui avait pu venir.

Rosalie apporte beaucoup de collations qu'on va manger et partager ensemble. Marianne apporte des biscuits, du popcorn, et une petite surprise. Tout le monde apporte un pyjama, des vêtements pour le lendemain matin et du linge de rechange. On peut apporter des toutou, notre couverture et des petits jouets. Rosalie avait apporté Sushi (son toutou oreiller), Gigi (son toutou), sa doudou (même si à la fin elle crevait de chaud), son pyjama et sa tenue du lendemain.

Donc, nous étions juste deux. C'était amusant ! On s'est parlé secrètement de 20 h à 22 h. On a essayé de finir notre deuxième film mais on n'a pas réussi. Le dimanche matin, nous avons fait un jeu de rabais.



Marianne V



Rosalie L



Une danse

Nous ferons un spectacle de danse le jeudi 31 mai. Nous sommes très excitées. Tout est prêt, nos costumes, notre danse, tout. Voici comment ça a commencé.

On a formé une équipe de trois. Au début, on voulait être six, mais ça n'a pas marché pour nos amies. Alors, on a formé une équipe avec Rosalie, Marilou et moi. Puis on a choisi notre musique, Oh lala, de Parazar, et on a pratiqué notre danse.

On a des solos et des duos avec des rubans multicolores. Notre danse a des mouvements de jazz, de hip hop, de gymnastique et d'autres mouvements inventés, des roues latérales, des sauts, etc. Nous avons aussi choisi nos costumes.

Marianne : un costume bleu, une jupe avec de longs bas bleus et des lulus.

Rosalie : un costume jaune, une robe, un serre tête en forme de couronne et un queue de cheval très haute.

Marilou : un costume rouge, des shorts et ses cheveux détachés.

À vous qui serez venus nous voir, merci !



Marianne V

9 Le Chien
9 Dans les ordinateurs
10 Passion science
10 PhotoFunia

5 Mon année en tant qu'Éloï
5 L'intimidation à l'école ?
6 Le riche et le pauvre
7 Mourir ?
7 Punta Cana
8 Vie de papillon
8 Béluga à la une

1 Amies pour la vie
1 Le verglas 2023
2 Soirée pyjama
2 Une danse
3 Décorer sa chambre
4 Nage synchronisée
4 Recette glacée

Décorer sa chambre

Avec quoi?

Tu peux décorer ta chambre avec plein de choses comme des coussins, des lumières, des plantes et même des couvertures.

Bien sûr que ça dépend de ce que tu aimes. Si tu aimes Harry Potter, tu peux mettre des tapis Harry Potter, des affiches Harry Potter et même des collants muraux Harry Potter.

Les styles.

Il y a beaucoup de styles. Quelques exemples.

- **Moderne.** Ce style s'inspire souvent de l'architecture. Ce style est très confortable mais aussi technologique. On y voit aussi des couleurs.
- **Chic décontracté** (preppy). C'est très coloré, avec beaucoup de couleurs vives, et souvent le signe du visage sourire. 😊
- **Bizarre** (weirdcore). Ce style qui veut dire bien étrange est loin de preppy, avec des couleurs rose très pâle ou vert et des objet... euh, vieux.



Alexia T



Abigail F



Julianne M



Le coin lecture

Le coin lecture est comme le coin confortable. Tu peux y mettre un matelas, des toutous, un drap, ou un oreiller ou des plantes. Tu peux aussi mettre une mini table pour tes livres.

Dans ce coin tu peux manger, dormir, te détendre ou, simplement, lire. On peut aussi mettre des photos ou des choses qu'on aime. Comme beaucoup de personnes, Julianne aime l'Anime.



Coin bureau

Le coin bureau est censé te donner une méga concentration et tout doit être relax et confortable. Il doit y avoir de l'espace, tout doit être organisé. Tu peux aussi mettre un tableau pour y accrocher toutes tes notes importantes. Tu as aussi besoin d'une lampe. Au coin bureau, tu peux également accrocher des posters. Il est préférable d'avoir une poubelle et un bac de recyclage pour jeter les choses.

Dans tes tiroirs, il faut que ce soit organisé comme sur l'image. Ce coin te permet de travailler en paix ; ce serait bien qu'il soit tout près d'une fenêtre.



>>>

9 Le Chien
9 Dans les ordinateurs
10 Passion science
10 PhotoFunia

5 Mon année en tant qu'Éloi
5 L'intimidation à l'école ?
6 Le riche et le pauvre
7 Mourir ?
7 Punta Cana
8 Vie de papillon
8 Béluga à la une

1 Amies pour la vie
1 Le verglas 2023
2 Soirée pyjama
2 Une danse
3 Décorer sa chambre
4 Nage synchronisée
4 Recette glacée

9 [Le Chien](#)
9 [Dans les ordinateurs](#)
10 [Passion science](#)
10 [PhotoFunia](#)

5 [Mon année en tant qu'Éloi](#)
5 [L'intimidation à l'école ?](#)
6 [Le riche et le pauvre](#)
7 [Mourir ?](#)
7 [Punta Cana](#)
8 [Vie de papillon](#)
8 [Béuga à la une](#)

1 [Amies pour la vie](#)
1 [Le verglas 2023](#)
2 [Soirée pyjama](#)
2 [Une danse](#)
3 [Décorer sa chambre](#)
4 [Nage synchronisée](#)
4 [Recette glacée](#)

Le coin confo

Ah, le confo ! Si confortable ! Le coin confo est censé te calmer et te faire penser. Dans ce coin, tu peux mettre des poufs, des coussins, des posters et des collations. Dans ce coin, tu peux ouvrir tes cadeaux de Noël, écrire dans ton album de collages ou ton journal intime. L'esprit de tranquillité doit s'y trouver. C'est un endroit utile pour parler avec tes ami(e)s.



Nage synchronisée

La nage synchronisée est un sport d'eau. Nous faisons de la synchro toute l'été et une partie de l'automne. Nous n'allons pas à la même piscine l'été, mais nous restons des meilleures amies.



Ce sport est très difficile : tu as besoin d'une bonne respiration pour rester dans l'eau longtemps pour faire de belles figures en équipe ou seule.

Nous sommes débutantes mais nous adorons ce sport. Pourquoi ? Parce que nous aimons les défis dans la vie de tous les jours et surtout dans le sport.

Holly B



Maïssa C



Recette glacée

Nous adorons l'été mais nous aimons moins les 35°. Comme nous aimons manger et cuisiner, nous avons trouvé une recette parfaite à la fois pour nous rafraîchir et pour savourer ensemble dans le plaisir : des... **Pops au yogourt !**



Cette recette donne 14 portions et est prête en 3h30.

Ingrédients

- 500 ml de yogourt grec à la vanille
- 250 ml de cubes de mangues surgelées
- 250 ml d'ananas coupés en dés
- 3 kiwis coupés en 14 tranches

Préparation

- Passer au mélangeur tous les ingrédients, à l'exception des kiwis, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
- Dans 14 moules à popsicle, répartir les tranches de kiwis sur les parois, puis verser la préparation.
- Placer les moules à popsicle au congélateur.

Après s'être amusés à cuisiner, dégustons.

Bon appétit !

Emma F



Éloi J



Stella B



Mon année en tant qu'Éloi

C'est Éloi, 6^e année, intelligent et drôle, qui vous parle. Dans les prochaines lignes, je vais vous présenter ma merveilleuse vie.



J'aime la lecture et l'écriture, et mon passe-temps est de faire de la cuisine. Donc, mon rêve est de pratiquer ces deux métiers rendus adulte : cuisinier et écrivain. Cela me passionne et mes proches le respectent.

Ma vie a été semé d'embûches, souvent des complications familiales et amicales. Je découvre de nouvelles amitiés qui me changent les idées en me faisant rire. Évidemment, ces amis me font oublier ma tristesse et la complexité de la vie pour moi. Au moins, ils m'acceptent comme je suis et me donnent des conseils pour m'améliorer. Merci à une meilleure amie qui accepte ce rôle avec joie et le remplit avec compassion et amitié.

Et me voici. Il me reste quelques jours avant la fin de l'année. Les parascolaires telles que le journal, le hockey cosom, le soccer récréatif, les percussions et la danse se terminent. Même le Kinball que j'adore est fini. En classe, nous commençons les examens du ministère. Ils ne sont pas super difficiles mais demandent des efforts. En anglais, nous finissons les livres, bien sûr. Nous allons bientôt, la classe 691-591 et moi, écouter le film en rapport avec le livre.

Nous approchons à grands pas des Olympiades. Il faudra bientôt choisir nos trois disciplines. Malgré le manque de temps, je continue de lire. Par contre, j'ai de plus en plus de difficulté à trouver des bouquins de mon genre: romantique et aventure, bien sur.

Finalement, merci au professeur qui m'a fait passer une belle année et merci à mes amis qui m'acceptent. Les plus jeunes, je vous envie de continuer avec Mme Isabelle Carbon. Merci !

9 Le Chien
9 Dans les ordinateurs
10 Passion science
10 PhotoFunia

5 Mon année en tant qu'Éloi
5 L'intimidation à l'école ?
6 Le riche et le pauvre
7 Mourir ?
7 Punta Cana
8 Vie de papillon
8 Béuga à la une

1 Amis pour la vie
1 Le verglas 2023
2 Soirée pyjama
2 Une danse
3 Décorer sa chambre
4 Nage synchronisée
4 Recette glacée

L'intimidation à l'école ?



À l'école, dans la cour, il y a toujours de l'intimidation. Je pense que l'intimidation à l'école n'est pas du tout gentil et acceptable à l'école. On devrait faire des règles pour punir les élèves qui le font.



Pour éviter l'intimidation, on pourrait ajouter des règles pour punir les élèves qui en font. On peut les priver de la récré : alors, ils peuvent plus attaquer leur victime. On pourrait donner à la victime la permission de jouer dans l'école.

L'intimidation est un très grave problème dans certaines écoles. Cela a un très mauvais impact pour toute la société. Cette mauvaise action peut nuire à la victime et à la réputation de l'école.

>>>

Ce n'est pas loyal de faire l'intimidation, car on doit respecter et traiter tout le monde de la même façon.

La victime va penser aux objets qu'il donne aux intimidateurs pendant les cours. Il n'écoute pas les notions que l'enseignant explique. Quand il sera adulte, il n'aura pas de travail, car il n'a pas appris les matières importantes quand il était petit. Pendant les récrés, il va rester dans un coin, tout seul. Ainsi, il va perdre ses amis.



Les autres élèves qui voient les intimidateurs vont penser que c'est une façon très facile de gagner de l'argent. Alors, ils vont faire la même chose. Ainsi, il y aura de plus en plus d'intimidateurs dans cette école. À cause de ces événements, l'école aura une mauvaise réputation. Les parents refuseront d'envoyer leurs enfants à l'école.

Cela a un très mauvais impact pour toute la société. Et vous ? Qu'en pensez vous ?

Le riche et le pauvre



Voici un poème écrit en classe.

Un richard avare
Habitait en haut d'une montagne
Au milieu de la campagne
Il avait une richesse rare.

Dans un village couché près d'un étalage
On devisageait d'un regard sauvage
Un homme petit et requis
Qui surveillait les brebis le mercredi.

C'était un pauvre chauve
Réveillé et habillé
S'en alla au marché, acheter
Un canard rose.

Basma A



Heureux et miteux
Chaleureux et valeureux
Personne ne l'égalait en bonté
Ni en humilité.

Le richard lui aussi se rendit au marché
Je veux le canard rose; Non dit la marchande
Vous n'aurez pas la lande.
Il refusait de donner ses sous argentés.

Elle l'offrit plutôt au pauvre vieillard
à la réputation d'or;
à préserver, c'était un vrai trésor

De sa pitié le pauvre voulut partager
Alors naquit une belle amitié démarquée
S'imposant en réchauffant
Le cœur inconscient de cet impatient.

Bonne renommée vaut mieux que ceinture dorée.

9 Le Chien
9 Dans les ordinateurs
10 Passion science
10 PhotoFunia

5 Mon année en tant qu'Éloi
5 L'intimidation à l'école ?
6 Le riche et le pauvre
7 Mourir ?
7 Punta Cana
8 Vie de papillon
8 Béluga à la une

1 Amies pour la vie
1 Le verglas 2023
2 Soirée pyjama
2 Une danse
3 Décorer sa chambre
4 Nage synchronisée
4 Recette glacée

Mourir ?

La mort... Un événement qui effraie tout le monde mais qui arrive à tous...



Parfois, on se pose des questions. À quoi ça sert de mourir ? Y a-t-il une vie après la mort ?

Sofia Z



D'abord, c'est quoi la mort ? C'est l'état irréversible d'un organisme biologique ayant cessé de vivre. Habituellement, une rupture instantanée d'un organe vital signifie la mort. Il existe aussi des morts causés par un virus, une allergie, un accident, etc.

Depuis la préhistoire, des croyances sur la vie après la mort existent.

Ça pourrait sembler se confirmer quand on découvre l'EMI, l'expérience de la mort imminente. Les gens qui l'ont expérimentée racontent qu'ils se sont vus flotter dans l'air, au-dessus de son corps, mais des études récentes montrent que l'EMI n'est qu'une réaction qui se passe dans le cerveau lors de la mort.

À quoi ça sert de mourir ? La science se penche sur l'hypothèse que la mort nous permet aussi d'évoluer génétiquement, de perpétuer l'espèce. Mais la science n'explique pas tout... Peut-être que c'est vous qui allez découvrir l'utilité de la mort, mais à notre âge rien ne presse.

Punta Cana

Punta Cana est une ville de République Dominicaine, une île des Caraïbes, au large de l'Amérique du Nord. En avion, il y a 3032 kilomètres de Montréal à Punta Cana.



Beaucoup de touristes visitent cet endroit, normalement pour les plages, les palmiers, etc. Chaque année, il y a plus de 6,5 millions de touristes qui visitent Punta Cana.

Sachez que les températures sont plus élevées de juin à septembre et qu'elles sont plus fraîches en janvier et février. La sensation d'humidité est limitée, et les nuits sont chaudes d'octobre à février.

Presque tous les toits de Punta Dana sont de différentes formes. Parfois, les toits ont des fenêtres pour l'été quand il fait chaud ; les toits sont souvent en forme de triangle.

Holly B



Maïssa C



9 [Le Chien](#)
9 [Dans les ordinateurs](#)
10 [Passion science](#)
10 [PhotoFunia](#)

5 [Mon année en tant qu'Éloï](#)
5 [L'intimidation à l'école ?](#)
6 [Le riche et le pauvre](#)
7 [Mourir ?](#)
7 [Punta Cana](#)
8 [Vie de papillon](#)
8 [Béluga à la une](#)

1 [Amies pour la vie](#)
1 [Le verglas 2023](#)
2 [Soirée pyjama](#)
2 [Une danse](#)
3 [Décorer sa chambre](#)
4 [Nage synchronisée](#)
4 [Recette glacée](#)

Vie de papillon

Au fil de leur vie, avant de devenir adultes, les **papillons** passent par différents stades : œuf, chenille, chrysalide.



La femelle pond ses œufs sur les plantes qui nourrissent les chenilles (l'ortie par exemple). Les œufs éclosent pour donner naissance aux chenilles, qui vont rapidement grossir en mangeant des feuilles, multipliant plusieurs fois leur poids en quelques semaines et en remuant régulièrement.

Lorsque la chenille a atteint un certain poids, elle cesse de manger et se transforme en chrysalide. Elle restera sous cette forme une semaine à plusieurs mois suivant les circonstances et l'espèce. D'elle sortira l'imago : le papillon adulte.

C'est à stade qu'a lieu la reproduction, les papillons sécrètent des phéromones, et se livrent à des parades nuptiales pour attirer l'individu du sexe opposé. Selon les espèces, le papillon vit de quelques jours à quelques mois.

Basma A



Brenda GM



Les papillons ont développé différentes techniques contre leurs prédateurs naturels (oiseaux, araignées, amphibiens, chauve-souris, lézards, musaraignes, guêpes, libellules...) : camouflage chez les chenilles, par la couleur, souvent verte comme les feuilles qu'elles sont occupées à manger, ou mimétisme de forme, ressemblant à des brindilles. Quant à lui, le papillon impressionne ses prédateurs par le dessin de ses ailes (les ocelles du paon du jour par exemple), qui surprend le prédateur et donne au papillon l'occasion de s'enfuir.

Béluga à la une

Le savez-vous ? Les **bélugas** sont en train de disparaître du Saint-Laurent. Il est essentiel que nous protégeions cette espèce. Des mesures sont déjà mises en place.

Il y a quelques années, **TransCanada pipeline** voulait construire un port pétrolier à Cacouna, près de Rivière-du-Loup, pour exporter du pétrole albertain. Cacouna est aussi une grande pouponnière des bélugas. C'était très dangereux car il avait le risque d'un déversement de pétrole qui aurait des conséquences désastreuses sur les bélugas. Ils seraient tous en danger de mort. Si nous perdons tous les bélugas, nous perdrons une partie de notre biodiversité du Québec.

Alors, nous devons essayer d'aider les bélugas du Saint-Laurent. On doit dire non aux projets qui menacent les canaris des mers, un autre nom des bélugas.



Maëlle J



9 Le Chien
9 Dans les ordinateurs
10 Passion science
10 PhotoFunia

5 Mon année en tant qu'Éloi
5 L'intimidation à l'école ?
6 Le riche et le pauvre
7 Mourir ?
7 Punta Cana
8 Vie de papillon
8 Béluga à la une

1 Amies pour la vie
1 Le verglas 2023
2 Soirée pyjama
2 Une danse
3 Décorer sa chambre
4 Nage synchronisée
4 Recette glacée

Le Chien

De son nom scientifique Canis Lupus Familiaris, le chien est un descendant domestiqué du loup. Les chiens auraient été la première espèce à être domestiquée par les chasseurs il y a plus de 15,000 ans, avant le développement de l'agriculture. En raison de leur longue association avec les humains, les chiens domestiques se sont multipliés et ont acquis la capacité de prospérer avec un régime riche en amidon qui serait inadéquat pour leurs ancêtres.



Joaquim PF

Anatomie

Tous les chiens en bonne santé, quels que soient leur taille et leur type, ont une structure squelettique identique à l'exception du nombre d'os dans la queue, bien qu'il existe une variation squelettique significative entre les chiens de différents types. Le squelette du chien est bien adapté à la course, les vertèbres du cou et du dos ont des extensions permettant aux muscles puissants du dos de se connecter, les longues côtes offrent beaucoup d'espace pour le cœur et les poumons, et les épaules ne sont pas attachées au squelette permettant une grande flexibilité.

Longévité

L'espérance de vie des chiens varie considérablement d'une race à l'autre, mais pour la plupart, la longévité médiane varie de 10 à 13 ans.

Reproduction

Chez les chiens domestiques, la maturité sexuelle se produit entre six mois et un an pour les mâles et les femelles, bien que cela puisse être retardé jusqu'à deux ans pour certaines grandes races.

Dans les ordinateurs

De nos jours, on utilise beaucoup les ordinateurs. De nombreuses personnes, en effet, jouent à des jeux vidéo. On ne pense presque jamais à comment ces jeux sont programmés.

La programmation est un élément important dans la vie. Les créateurs de jeux entrent dans un univers vaste de données compliquées. Vous avez besoin de fournir les instructions exactes, avec des conditions pour faire face aux différentes situations et pour gérer les erreurs. Ça, c'est de la programmation.



Owen C

9 Le Chien
9 Dans les ordinateurs
10 Passion science
10 PhotoFunia

5 Mon année en tant qu'Éloi
5 L'intimidation à l'école ?
6 Le riche et le pauvre
7 Mourir ?
7 Punta Cana
8 Vie de papillon
8 Béuga à la une

1 Amies pour la vie
1 Le verglas 2023
2 Soirée pyjama
2 Une danse
3 Décorer sa chambre
4 Nage synchronisée
4 Recette glacée

Passion science

Tout le monde a une passion. La mienne est de réaliser différentes activités scientifiques.



J'aime **observer les plantes** avec mon microscope. On peut voir les bactéries invisibles à l'œil nu sur la plante. C'est très intéressant, car on se croirait dans un autre monde. On peut les observer se manger les unes et les autres, se reproduire, etc. On peut aussi identifier les membranes des plantes. En les observant, je peux apprendre comment la feuille fait de la photosynthèse. Je peux aussi voir comment les racines absorbent l'eau et les nutriments. En les étudiant, j'élargis mes connaissances en biologie. Peut-être qu'un jour je découvrirais une nouvelle espèce de plante et la nommerais.

Owen C



Avez-vous déjà vu quelqu'un **mélanger des solutions multicolores** qui changent de couleur ou explosent? Moi, j'aime bien faire des expériences de ce genre, car c'est amusant de voir la couleur changer. En mélangeant des solutions chimiques, je trouverai un nouveau produit qui aura des effets spéciaux. Par exemple, quand on le jette sur une torche éteinte, elle va s'allumer. Ce dernier peut exploser quand il rentre en contact avec l'eau.

Est-ce que vous partagez la même passion que moi?

PhotoFunia

PhotoFunia est un incroyable site de montage photo complètement gratuit.

On peut par exemple coller son image sur une affiche de film d'Hollywood, mettre sa face dans le New York Time avec le titre que l'on veut ou plus encore se faire envoyer une lettre de l'école des sorciers de Poudlard comme Harry Potter. Ce n'est pas fini : il y a des milliers de filtres et montages possibles pour tous les goûts. Après, vous pourrez vous amuser comme des fous.

Comment ça marche ?

- Autorisez le site ou l'application à utiliser votre caméra – cela peut prendre une minute.
- Prenez une photo avec le filtre de votre choix.
- AMUSEZ-VOUS !



Basma A



9 [Le Chien](#)
9 [Dans les ordinateurs](#)
10 [Passion science](#)
10 [PhotoFunia](#)

5 [Mon année en tant qu'Éloi](#)
5 [L'intimidation à l'école ?](#)
6 [Le riche et le pauvre](#)
7 [Mourir ?](#)
7 [Punta Cana](#)
8 [Vie de papillon](#)
8 [Béluga à la une](#)

1 [Amies pour la vie](#)
1 [Le verglas 2023](#)
2 [Soirée pyjama](#)
2 [Une danse](#)
3 [Décorer sa chambre](#)
4 [Nage synchronisée](#)
4 [Recette glacée](#)