

## #03 – 10 avril 2020



### Édito

La semaine prochaine, l'Inspé est en vacances : étudiants, mais aussi formateurs et personnels. Nous vous proposons d'abord de profiter pleinement de cette pause pour **prendre du temps pour vous** : dans notre sélection, zéro pédagogique, un chouia de formation, une pincée de musique, quelques pistes pour cuisiner, bricoler, bien dormir :)

Et pour ceux qui seront tentés, une expérience participative : laissons notre imagination nous guider et **exprimons-nous sur le confinement** : un jeu de mot, une photo, un dessin, un poème... à nous de voir, nous partagerons le tout à l'occasion d'une prochaine newsletter ! Les réalisations sont à envoyer à : [inspe-angers-crd@univ-nantes.fr](mailto:inspe-angers-crd@univ-nantes.fr)

Voilà, prenez soin de vous, et des autres,  
À dans 8 jours,

Nadine, Jean-Philippe, Catherine, Ghislaine, Caroline, Sylvain, Evelyne, Noémie, Sandrine, Emeline, Isabelle, Stéphane, Thierry, Anne-Lise, Marie-Camille, Elise, Marie-Laure

\*\*\*

### Du temps pour ... calculer sa consommation de papier toilette

- La question se pose : de combien de rouleaux de papier toilette avons-nous besoin quotidiennement, et pouvons-nous limiter cette quantité ? Le [calculateur mis en ligne](#) permet d'avoir une estimation : il est en anglais, mais la traduction est assez facile. Indiquez combien de rouleaux il vous reste, le nombre de vos pauses toilettes quotidiennes, et vous serez fixés :) [L'article de France Bleu](#) nous apprend quels pays en consomment le plus, et qu'une société suédoise a récemment inventé le rouleau sans tube en carton - forcément plus écologique !

### ... Apprendre à faire son pain

- Une recette facile avec des [indications écrites et une vidéo proposée par Hervé Cuisine](#). Si vous n'avez ni machine à pain, ni robot, pétrissez votre pain à la main pendant 10 mn. On peut agrémenter avec un ajout de graines (sésame, lin, courge...). Testée et approuvée par votre bibliothécaire !

## Savoir enfin comment limiter ses poubelles

- Après avoir compris le sort de nos poubelles à l'heure actuelle, le [Mooc Zéro déchet](#) vous permettra d'apprendre à réduire vos déchets et pourquoi il faut en finir avec le plastique. Pour une sortie du confinement définitivement verte :)

## Visionner des témoignages de jeunes enseignants

- Le [replay du documentaire "Devenir Instit"](#) (73 min) diffusé le 3 mars sur France 2 est disponible jusqu'au 3 mai. "Pendant un an, Rémi Lainé et Emile Rabaté ont suivi quatre enseignantes stagiaires de l'académie de Créteil. Leur documentaire « Devenir instit » dresse le tableau de leurs initiatives, de leurs doutes et de leurs frustrations." Téléobs

## Découvrir un nouveau genre littéraire : le webtoon

- Le webtoon est un nouveau genre de bandes dessinées destiné à une lecture en scroll vertical sur smartphone. La [plateforme Webtoon factory](#) permet de découvrir des histoires originales, avec possibilité de choisir ses lectures par thème : thriller, SF, humour, aventure, romance. En cette période de confinement, en plus de la partie en accès libre, l'[accès au catalogue est gratuit pendant le 1er mois](#).

## Manger sain et varié

- En manque d'inspiration pour préparer vos repas ? [La fabrique à menus](#) est là : en fonction de vos critères (nombre de personnes, de repas par jour, type de repas), le programme vous [propose une grille de menus](#) pour le nombre de jours souhaités. Le tout en accord avec les prescriptions du PNNS (Programme national nutrition santé)

## Préparer Pâques

- Pour profiter de la fête chez soi, [Tête à modeler propose une sélection d'activités](#) à réaliser avec les enfants : fabriquer des œufs de Pâques en chocolat, cuisiner des pancakes lapin de Pâques, plier des origamis lapin ou encore chanter "Mon petit lapin" ! Activités à retrouver aussi par rubrique : bricolages, coloriages, jeux, comptines, savoirs, cuisine, bébé.
- Le chocolat, c'est juste très bon pour le moral, et Pâques sera peut-être pour vous l'occasion de tester l'[incroyable recette de la mousse chocolat végétalienne](#). Elle a de nombreux atouts : pas de gaspillage - on récupère le jus des pois chiches utilisé pour un autre plat, pédagogique - on expérimente de façon scientifique la montée en neige de ce liquide peu connu, prévoyante - on peut conserver la mousse plusieurs jours, puisqu'il n'y a pas d'œufs.

## Réfléchir à l'impact numérique du télétravail

- Le télétravail oui, la pollution non ! Un article de France Inter présente [10 astuces faciles à appliquer pour limiter son impact numérique](#) pendant le confinement. De bonnes habitudes de télétravail pour éviter que le pic d'utilisation d'Internet actuel soit une source de pollution.

## Installer Zotéro pour préparer des biblios

- Votre bibliographie en 1 clic ! Ça y est, votre mémoire est rédigé, il ne vous reste plus qu'à finaliser la bibliographie ? Pas de panique, Zotero est là pour vous y aider. Pour télécharger gratuitement le logiciel et le connecteur, [c'est là](#) (la version française s'installe automatiquement). Pour mieux comprendre le fonctionnement, en faisant un petit tour au Canada (où l'accent est chantant) par la même occasion, [c'est ici](#).

## Adoucir ses mœurs avec la musique

- Pour changer de paysage sonore, faites donc un tour sur [Fip](#) : de la musique uniquement, tous les styles, sans publicité, ponctuée par de rares pauses aux voix douces et rassurantes.

## Dormir comme un bébé

- Du repos, sur repos ! France Inter met à disposition la [série audio "Une histoire et... Oli"](#), des histoires du soir pour les enfants de 5 à 7 ans. 41 contes à écouter, imaginés et racontés par de nombreux auteurs tels que Chloé Delaume, Katherine Pancol, Zep, Delphine de Vigan, Guillaume Meurice, Alain Mabanckou, Omar Sy...