

NUMÉRO 9
DEC 2021

LE JJ AGITÉ



**LA DECISION LA PLUS COURAGEUSE
QUE VOUS PRENEZ CHAQUE JOUR,
C'EST D'ETRE DE BONNE HUMEUR**

VOLTAIRE (1694-1778)

EDITO

L'équipe de reporters de cette année donne un nouveau tournant au numéro 9 du « JJ agité ». Motivés par cette activité mais voulant mettre en avant notre sens de l'humour, nous avons décidé avec Shad, Elodie, Léa, Hugo, Mathis, Djessy, Dimitri, Aboubacar et Oscar, de vous présenter l'ensemble de nos articles avec une pointe d'humour.



Bien maîtrisé, l'humour au travail facilite l'acceptation de certaines de ses faiblesses, dédramatise et donne de l'énergie. Au lycée comme dans la vie privée, les personnes qui ont de l'humour sont plus agréables à vivre car elles font rire, détendent et mettent de l'ambiance.

Professionnels avant tout autre chose, nous travaillons avec rigueur sur les articles choisis, nous documentons, rédigeons, corrigeons beaucoup et validons ensemble. Le but est bien sûr de vous présenter un

format papier et numérique sur le site internet du lycée professionnel Jean Jooris mais surtout d'enregistrer une émission.

Nous travaillerons avec l'équipe de NORMANDIVES, la webradio de notre ville pour moderniser ce journal. Effectivement, nous nous mettons à la pointe du progrès. Le digital a révolutionné la consommation de la radio en permettant l'émergence d'un nouveau type de contenu : le podcast que l'on peut écouter quand et où on veut sur nos téléphones, outil indispensable à notre vie d'adolescent.

La webradio s'adapte à notre demande
et aux nouveaux modes de consommation de nos vies nomades !

Maxence, rédacteur en chef

Sommaire de ce numéro

On en Parle : Éric Zemmour est-il pris au sérieux ?	page 3
Coin Santé : Le CBD est-il vraiment sans danger ?	page 3
Portrait de Joorisien : Poursuivre à JJ après un CAP .	page 4
A la découverte des villes aux noms ridicules	page 5
Vie au Lycée : Une journée de TP par semaine, ce n'est pas assez !	page 6
Sondage du lycée : Appréciez-vous les TP ?	page 6
Interview : Le chef du self nous explique la nouvelle organisation	page 7
Coin Ciné Série : Squid Game la série coréenne.	page 8
Du côté de chez Madame Dobrianski : le Manga Hamlet	page 9
Tuto des Elèves : Comment être payé en PFMP	page 9
Star : OrelSan, le rappeur normand	page 10
Divertissements : conjugaison, logique, sport	page 11

Éric Zemmour est-il pris au sérieux pour les présidentielles 2022

Éric Zemmour, 62 ans, est un journaliste politique, écrivain, essayiste, chroniqueur et polémiste français et a annoncé sa candidature aux élections présidentielles de 2022.

Il est généralement classé à l'extrême droite de la vie politique française.
Il est l'adversaire premier d'Emmanuel Macron et de Marine Le Pen.

Un **polémiste** est une personne pratiquant la polémique.

C'est le fait de donner son opinion sur tous types de sujets (la politique, la religion, la science, etc. ...) en publiant des articles, par oral, à la radio ou à la télévision.



Autres candidats : J.L. Mélenchon, A. Hidalgo, Y. Jadot, V. Péresse, F. Asselineau ...

Il envisage l'avenir du pays comme une France « française ».

Pendant une interview il émet l'idée que chaque français ait un prénom français » et il aurait, entre autres, l'ambition de faire retourner les migrants dans leur pays d'origine, même si la situation du pays est désastreuse avec des guerres.

Que les commentaires soient positifs ou négatifs, ils permettent à Éric Zemmour de s'imposer dans le paysage de la campagne électorale.

Maxence 1CSR

Sources : wikipedia.fr et BFMtv

Coin Santé

Le CBD (ou cannabidiol) est-il vraiment sans danger ?

De plus en plus prisé, ce produit dérivé du chanvre est désormais vendu en France dans de nombreuses boutiques spécialisées. Pourtant, beaucoup de préjugés persistent sur ce substitut au cannabis.

Quelle différence avec le cannabis ?

Le CBD est extrait de la fleur de cannabis. Seules les molécules de CBD sont extraites et la vente est tolérée en France, c'est-à-dire pas encore légalisée. Il ne faut pas confondre le CBD avec le cannabis lui-même, qui est une plante complexe composée de nombreuses molécules cannabinoïdes, dont le CBD ou le tetrahydrocannabinol (THC).

Le cannabis, acheté illégalement est riche en THC et est interdit en France puisque sa consommation, dite « récréative » peut engendrer dépendance, troubles de la mémoire, de l'attention avec un effet euphorisant, des phénomènes hallucinatoires. Il est surtout toxique pour l'organisme.



Source : TF1 Enquêtes et Lassource-cbd.fr

Le CBD peut-il soulager les douleurs ?

Il est autorisé dans certains pays comme le Royaume-Uni ou la Suisse, où il est considéré comme un auxiliaire de la phytothérapie ou comme un traitement. En France, son utilisation suscite un intérêt croissant et fait l'objet de recherches médicales, en raison de ses nombreuses propriétés :

- anxiolytiques
- anti-inflammatoires
- analgésiques

Le CBD est-il dangereux pour la santé ?

Le CBD ne provoque pas d'effets d'euphorie, d'anxiété ou d'addiction. Les produits à base de cannabidiol ne sont pas nocifs pour la santé.

Selon le Pr Nicolas Authier, médecin spécialisé en pharmacologie et addictologie, « ce qui compte, c'est la façon d'utiliser ce CBD : à forte dose, on peut observer des troubles gastro-intestinaux ou des troubles de la vigilance ».

Aboubacar 1CSR



Poursuivre à JJ après avoir obtenu un CAP

Steve Djibalene, aujourd'hui scolarisé en terminale CAP Cuisine a intégré directement cette classe, après avoir obtenu son CAP Commercialisation et Service en HCR en juin dernier. C'est un élève intéressé par la restauration en général et il souhaite compléter sa formation pour enrichir son CV et ainsi postuler plus facilement sur des emplois polyvalents.

Il a accepté de répondre à nos questions pour conseiller les élèves qui aimeraient poursuivre leur formation après l'obtention de leur diplôme.

1) *As-tu eu facilement ton CAP commercialisation et service ?*

« Ça n'a pas été si facile, il a fallu être assidu, attentif en cours et surtout réviser avant les CCF ».

2) *Pourquoi avoir choisi un CAP cuisine ?*

Pas prêt à entrer dans la vie active cette année, Steve a choisi un CAP cuisine car il est « attiré par cette filière depuis l'année dernière et c'était surtout pour obtenir un diplôme complémentaire ».

3) *Qu'est ce qui te plaît dans le métier de cuisinier ?*

« Ce qui me plaît particulièrement, c'est la création de plats et le dressage des assiettes. Je me suis rendu compte en entreprise, que j'aimais aussi la rapidité du service ».

4) *Que comptes tu faire après ton CAP ?*

« Après mon CAP je ne sais pas encore ce que je vais faire ». Steve a la possibilité de postuler en première bac pro cuisine ou service, en Mention Complémentaire, ou entrer dans la vie active.

5) *Que t'a apporté la participation au concours de cuisine Bien manger en Normandie en octobre dernier ?*

« J'ai échangé mes idées avec mon chef qui les a toutes trouvées complémentaires des siennes et nous avons pu gagner le concours ensemble ».

6) *Conseilles-tu la passerelle CAP pour les prochains élèves qui voudraient devenir cuisinier ?*

« Oui je leur conseille pour leur permettre d'avoir un diplôme en plus ». C'est une formation recherchée par les restaurateurs.

7) Pour parler maintenant d'un sujet qui le passionne aussi : *Quelle équipe envisages-tu championne dans la Ligue des champions ?*

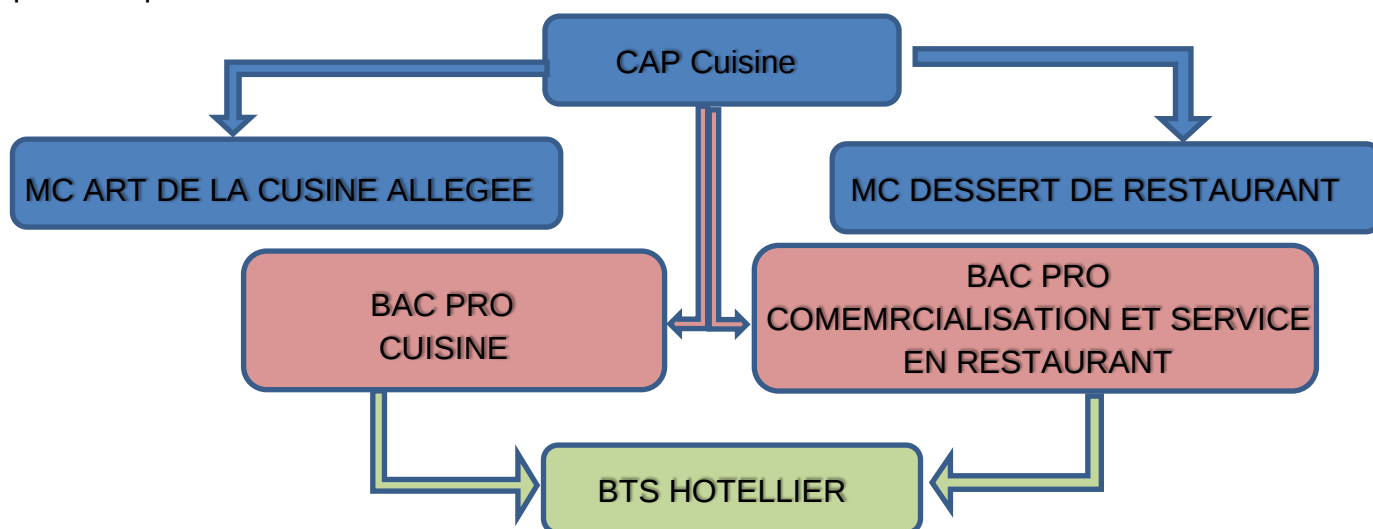
« Je vois soit le Bayern, soit Manchester United ».

8) *Selon toi, quel pays va remporter la Coupe du Monde de football ?*

« J'aimerais que ce soit la France ».



Poursuivre après un CAP est de plus en plus important car aujourd'hui il est difficile de trouver un emploi, surtout si on ne possède qu'un diplôme de niveau V. Steve a très bien compris cette démarche et espère ainsi s'ouvrir plus facilement au monde du travail. Il a toujours très bien réussi ses PFMP, on peut compter sur lui.



....des villes aux noms ridicules

Notre magnifique pays compte des dizaines de milliers de villages. Si certaines appellations de villes semblent complètement normales, d'autres, au contraire, sont risibles.

En Normandie et dans ses alentours nous pouvons par exemple trouver ces quelques exemples :

HEBECREVONS est situé dans la Manche, devenue le 1^{er} janvier 2016 une commune déléguée au sein de la commune nouvelle de Théréal. On y compte 1076 Hébécrevonnais.

PLURIEN une commune rurale bretonne,

car elle fait partie des communes peu ou très peu denses. Effectivement seuls 1490 Pluriennais y résident. Il n'y a presque plus rien !

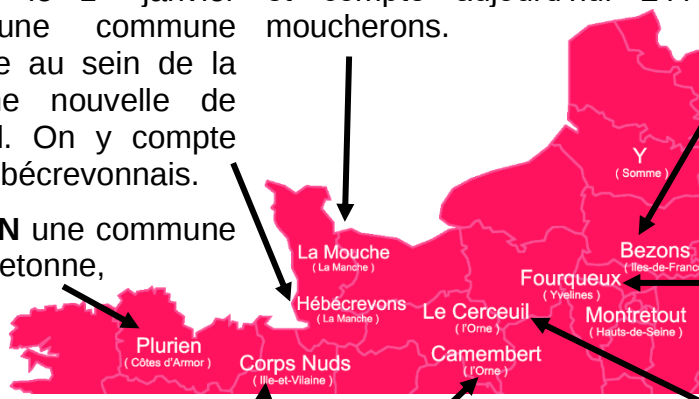
LA MOUCHE est située dans le département de la Manche et compte aujourd'hui 241 mouchérons.

BEZONS compte aujourd'hui 28 614 bezonnais. C'est la 312^e ville la plus peuplée de France

FOURQUEUX vient de l'ancien Français folqueus, issu du latin « filicosus » qui veut dire « fougère » et compte aujourd'hui 4026 foulquesiens.

LE CERCUEIL vient de l'ancien français sarqueu, («mangeur de viande»), et compte aujourd'hui 135 les cerceuillais.

CORPS-NUDS est un village breton de 3 100 Cornusiens. Son orthographe actuelle viendrait de scribes du Moyen Âge, qui auraient remplacé *Cornut* par *Corps-Nuds*



Grâce à nos recherches, nous souhaitons partager notre coup de cœur :

MONTCUQ dans le Lot et ses 1 200 *Montcuquois* ont été popularisés en 1976 grâce à un sketch de Pierre Bonte et Daniel Prévost.

Notre région regorge de petites perles qui mettent vraiment **la honte à leurs habitants**.

Alors parfois, il vaut mieux juste ne pas préciser d'où l'on vient...

Sources : Wikipédia, chantouladomfrontaise.eklablog.com



Oscar et Dimitri 1 CSR

Une journée de TP par semaine : Ce n'est pas assez !

Tous les lycéens de la voie professionnelle doivent suivre des cours théoriques, s'exercent lors des travaux pratiques et se perfectionnent pendant les périodes de stages en entreprise pour valider leur examen.

Cette expérience professionnelle en TP au lycée permet normalement d'être opérationnel sur le marché du travail.

Mais la réalité est tout autre !

Les élèves pensent qu'il n'y a pas assez de plages horaires de travaux pratiques par semaine. Les nouveaux cours, intéressants et souvent ludiques, (co-inter, capaco, chef d'œuvre) sont complémentaires de nos TP mais ne nous permettent pas de nous exercer comme nous le souhaiterions.

Les sorties professionnelles proposées sont très enrichissantes mais pourraient être plus nombreuses afin de nous faire découvrir de nouveaux horizons, des techniques de travail différentes mais aussi de rencontrer des professionnels.

Pendant cette période de Covid, nous n'avons pas pu faire la totalité des PFMP depuis deux ans. Certains travaux pratiques ont été transformés en cours plus théoriques et le distanciel a freiné nos apprentissages.



Nous allons bientôt passer et obtenir (nous l'espérons tous) notre diplôme mais avons-nous assez progressé dans notre filière ?

Les travaux pratiques au lycée, les PFMP et l'ouverture sur le monde sont indispensables pour affronter la vie d'adulte qui nous attend. La théorie ne fait pas tout !

Shad et Elodie 1 CSR

Appréciez-vous les TP ?

90 % des élèves de JJ interrogés apprécient les travaux pratiques quelle que soit leur filière. Ils y découvrent un métier, une passion, une vie future.

Qu'est-ce qui vous plaît dans le fait de faire des TP comme dans un restaurant ?

Du côté de la cuisine les élèves aiment apprendre les techniques, goûter les plats, faire des expériences enrichissantes, dresser des plats...

En salle, les chefs de rangs ont le plaisir d'accueillir les clients, les installer, prendre leurs commandes, proposer les vins, organiser le service ...

Êtes-vous prêts pour les PFMP avec la préparation en TP ?

Le TP prépare aux PFMP. Les élèves connaissent ainsi les bases de leur métier.

Les PFMP permettent d'enrichir l'expérience des élèves et donnent un cadre pour aller dans la vie active.

Cependant cela reste scolaire donc les élèves ne voient pas forcément les vraies réalités du métier.

Est-ce que les élèves s'investissent dans les TP ?

Quasiment tous les élèves s'investissent dans les travaux pratiques que ce soit en métallerie, bois, EDPI, HPS, hôtellerie ou Systèmes Numériques.

Les professeurs leur apprennent le métier de leur filière et les laissent prendre de l'autonomie dans les activités proposées.

Shad et Elodie 1 CSR

Le chef du self nous explique la nouvelle organisation

**Vous êtes surpris par cette organisation ?
Le résultat n'est pas celui attendu ?
Qu'en pense le chef de cuisine du self ...**

Avec les travaux du self, nous avons perdu notre organisation pour les repas avec le choix des plats (que certains ne trouvaient pas toujours très bons) et la qualité fournie par l'équipe de cuisine et de service.

Toutefois, avec la livraison des repas par le lycée Fresnel, nous savons aujourd'hui ce que nous avons perdu ! Le choix des plats, la qualité des préparations, la cuisson adaptée et la distribution rapide (toujours chaude) nous manquent !

Pour répondre à toutes vos interrogations, nous avons interviewé le chef de la cantine.

Bonjour, pouvez-vous vous présenter et présenter votre

équipe aux lecteurs du JJ agité ?

« Bonjour, je suis M. Nicolas Voisin, le responsable de cuisine scolaire depuis un an. Je travaille avec Stéphane et Karine qui sont mes seconds de cuisine. Ils vont une semaine sur deux travailler au lycée Fresnel à Caen en renfort. Denis et Nadège, les cuisiniers s'occupent du self et des petits-déjeuners. Je vais avec Denis récupérer les repas au lycée Fresnel pour ensuite les réchauffer et les servir à nos élèves demi-pensionnaires et internes ».

Que faisiez-vous professionnellement avant d'être au lycée ?

« J'ai travaillé 8 ans au Grand Hôtel de Cabourg en tant que second en pâtisserie.

J'ai une expérience professionnelle en cuisine dans des dizaines d'entreprises comme Le Casino de Deauville, Ménard traiteur à Colombelles, et au Havre ».

Ces postes dans de nombreuses entreprises avant de postuler au lycée, lui donnent une expérience professionnelle non négligeable pour organiser les repas à JJ et encadrer une équipe.

Qu'avez-vous fait comme études ?

« J'ai obtenu un CAP Cuisine puis un CAP Pâtisserie au CFA de Caen. »

C'est un bon tremplin pour débiter dans la voie que l'on choisit mais continuer avec une réelle expérience après la formation scolaire est complémentaire pour réussir professionnellement.

Quelles tâches devez-vous accomplir au lycée ?

« Je travaille avec le responsable des équipes techniques, Monsieur Rodicq, pour passer les commandes, organiser les livraisons, et avec mon équipe sur la production de certains mets. Après les travaux, une nouvelle organisation se mettra en place. » C'est vraiment une année spéciale. Avant, le chef cuisinait, maintenant il transporte la nourriture préparée par le Lycée Fresnel. Nous imaginons bien la frustration de toute l'équipe de dépendre d'un autre établissement sans pouvoir apporter sa touche personnelle de cuisinier.

Êtes-vous satisfait de travailler avec le lycée Fresnel ?

Le chef est resté sans voix, et après quelques secondes, nous a répondu un simple "Oui"

Le chef a sans aucun doute, le même avis que nous sur la qualité des repas, et subit donc aussi. Mais nous comprenons bien qu'il ne peut pas se prononcer sur cette question puisque sans le lycée Fresnel, il n'y aurait aucun repas pour les élèves.

L'équilibre alimentaire est-il respecté ?

« Oui, mais pas à 100%. Plusieurs fois par an, des contrôles sont réalisés pour respecter l'équilibre alimentaire. Cette année, avec la préparation délocalisée des plats, celui-ci n'est pas entièrement respecté. Nos cuisiniers font de leur mieux. »

Effectivement nous avons bien un féculent par repas, le choix entre une viande et un poisson quotidiennement, des légumes midi et soir mais les fruits ne sont pas toujours représentés. Les desserts sont variés et toujours très appréciés par tous les élèves.

Le chef conclut cet entretien en nous précisant qu'« on ne peut pas bien faire à manger si l'on n'aime pas ce qu'on fait ». Tous les élèves de JJ sont des futurs professionnels, et comprennent ces propos. Nous n'imaginons pas exercer des tâches quotidiennes quand on n'apprécie pas ce que l'on fait.

La cuisine de l'année dernière était clairement une cuisine en partie faite maison. Nous avons même des mets avec des produits normands.

Nous espérons que les travaux ne prendront pas de retard. Nous sommes impatients, comme l'équipe des agents, de retrouver notre restaurant scolaire.

Léa et Hugo 1 CSR

SQUID GAME, LA SERIE COREENNE

Cette première série coréenne s'est imposée en tête du top 10 de Netflix, et a séduit un large public depuis sa diffusion.

Voici ce qu'il faut savoir sur *Squid Game*, la série qui prouve que la scène artistique du pays du matin calme est devenue une des plus dynamiques du monde.

Synopsis :

Dans cette série en neuf épisodes, 456 joueurs endettés acceptent de s'affronter lors de jeux pour enfants aux enjeux mortels. Chacun est prêt à risquer sa vie pour décrocher un prix de 45.6 milliards de won (soit 32 millions d'euros)

Notre avis :

Très bonne série. Décors originaux et décalés, ainsi que des musiques entraînantes. Le scénario est bien construit même si ce n'est pas le point fort de la série. L'effet de surprise sur certains épisodes est excellent.



Le réalisateur :

La série a été entièrement imaginée et réalisée par le sud-coréen Hwang Dong-hyuk. On lui doit en particulier *The Fortress*, film d'action de 2017.



Saison 2 :

Pour l'heure, Netflix n'a pas communiqué autour d'une possible suite. Le créateur de la série, Hwang Dong-hyuk, s'est toutefois exprimé à ce sujet auprès de Variety, le magazine américain. S'il ne ferme pas totalement la porte à une nouvelle salve d'épisodes, la possible saison 2 n'est actuellement pas en chantier. Il souhaite en effet réaliser des films avant de penser à une suite de *Squid Game* : « *Je n'ai pas de plans précis pour un Squid Game 2* »

Pourquoi cette série fait polémique ?

Selon la dernière polémique en date, le réalisateur aurait copié le film japonais « *Kamisama no iu tōri* » (*As the Gods Will* en anglais) de Takashi Miike sorti en 2014. Les scénarios de *Squid Game* et *As the Gods Will* possèdent effectivement des similarités. Les personnages doivent survivre à une série de jeux pour enfants meurtriers où tous les perdants sont littéralement éliminés. D'ailleurs, le premier jeu du film japonais est aussi une version de « un, deux, trois, soleil ».

Quels sont les dangers pour les lycéens et les collégiens ?

Plusieurs écoles en France, mais aussi à l'étranger notamment en Belgique, au Québec et en Angleterre, ont donné l'alerte après avoir repéré des comportements violents inspirés des jeux sadiques de *Squid Game* dans la cour de récréation.

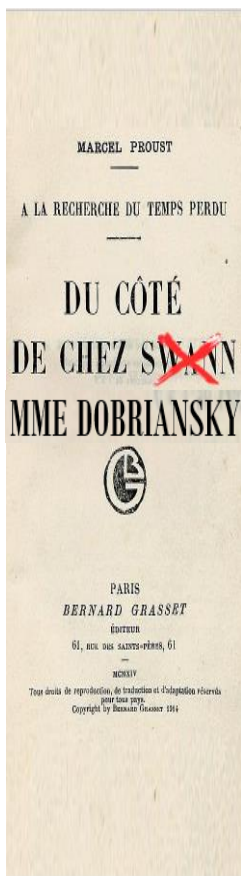
<https://boutique.squidgame.li/>



Mathis et Djessy 1 CSR

Hamlet (édition Manga)

Texte complet et original par William Shakespeare



Aujourd'hui nous allons vous présenter le manga Hamlet, d'après l'œuvre de William Shakespeare. Nous connaissons tous de nom et de renommée la célèbre phrase « to be or not to be » (être ou ne pas être) mais avouons que sans cette version manga, nous n'aurions pas eu la plus célèbre et la plus longue pièce de théâtre du dramaturge anglais du XVII^e siècle.

Résumé :

Peu de temps après le mystérieux décès du roi, son fils, le prince Hamlet, dévasté, est hanté par le fantôme du roi disparu.

Le spectre lui annonce alors une terrible vérité : il a été assassiné, empoisonné par son propre frère, afin de lui voler sa place sur le trône.

Dès lors, Hamlet est emporté par une soif de vengeance et ne vit plus que pour rendre justice à son père.

Également disponible en manga : *Roméo et Juliette* (W. Shakespeare) *Les Misérables* (Victor HUGO) ou *Le Comte de Monte-Cristo* (Alexandre DUMAS)



Les points forts du livre :

Pièce tragique mettant en scène de nombreux personnages de classes sociales différentes ainsi que des éléments fantastiques.

Hamlet est une pièce qui est interprétée au théâtre dans toutes les langues et depuis 400 ans.

Aujourd'hui adaptée en bande dessinée, la pièce fascine par son rythme, la galerie de ses personnages et par les thèmes abordés : le sens de la justice, la trahison, la famille...

Avis sur le livre :

C'est un très bon manga, facile à lire. On préfère cette version à la version originale en pièce de théâtre. Tiré d'un classique, le manga Hamlet est adapté à la jeunesse et aux adolescents.

C'est un moyen de cultiver les lycéens tout en s'amusant. Cette édition manga permet aux jeunes de lire un classique de leur plein gré tout en se cultivant.

Oscar et Dimitri 1 CSR

Comment être payé en PFMP ?

En dessous de deux mois de stage, l'employeur n'est légalement pas tenu de rémunérer un stagiaire. Mais rien ne l'empêche de payer ce dernier, même s'il travaille moins.

Au-dessus de 2 mois de stage, il existe une gratification minimale. Cette rémunération pour les stagiaires est de 3,75 euros de l'heure.

je vous partage mon expérience car les patrons de mes précédentes PFMP m'ont remercié avec une enveloppe....

Ces quelques astuces sont indispensables mais pas toujours efficaces. Toutefois, mettez toutes les chances de votre côté pour obtenir une gratification en plus de l'expérience d'avoir collaboré avec une équipe de professionnels.

En conclusion il faut montrer votre motivation à 100 %, être efficace et surtout être impliqué dans toutes les tâches que l'on vous confie.

- ✚ Être toujours à l'heure et même un peu en avance et surtout jamais absent
- ✚ Avoir une bonne hygiène et une tenue adaptée aux exigences de l'entreprise
- ✚ Être motivé et le montrer à l'équipe
- ✚ Être organisé dans son travail
- ✚ Avoir du respect pour tous les personnels et les clients
- ✚ Faire un effort relationnel si besoin
- ✚ Montrer son savoir-faire dans l'établissement
- ✚ Prendre des initiatives et les appliquer si l'équipe valide

Léa 1 CSR



OrelSan, 39 ans, de son vrai nom Aurélien Cotentin, est né à Alençon. C'est un rappeur, compositeur, acteur, réalisateur, scénariste et doubleur français.

Sa carrière

OrelSan se fait connaître grâce à son titre *Saint-Valentin* en 2008 avant de sortir son premier album *Perdu d'Avance* puis un second *Le Chant Des Sirènes* en 2011. En 2017 OrelSan revient avec un nouveau titre *Basique* et sort un mois après, son troisième album *La Fête est Finie*.

Le 19 novembre dernier, OrelSan annonce son nouvel album *Civilisation* avec notamment son titre polémique et politique *L'odeur de l'essence*.

Ses récompenses

Ses quatre albums sont tous récompensés, chronologiquement par trois disques de platine, un disque de diamant et le dernier par un disque d'or en seulement 3 jours.

Son morceau qui a fait scandale

OrelSan fait polémique en 2009 avec la sortie du titre *sale p*te* qui parle d'un jeune homme qui se fait tromper par sa copine puis la menace « J'vais te mettre en cloque et t'avorter à l'opinel ». Plusieurs personnes (femmes, blogueurs/euses, des personnes du parlement) demandent l'annulation de son concert au printemps de Bourges. OrelSan se censure-t-il maintenant sur certains textes ? Le rappeur répond qu'« il fait désormais des choix ».

Son truc drôle ☺ : Le saviez-vous ?

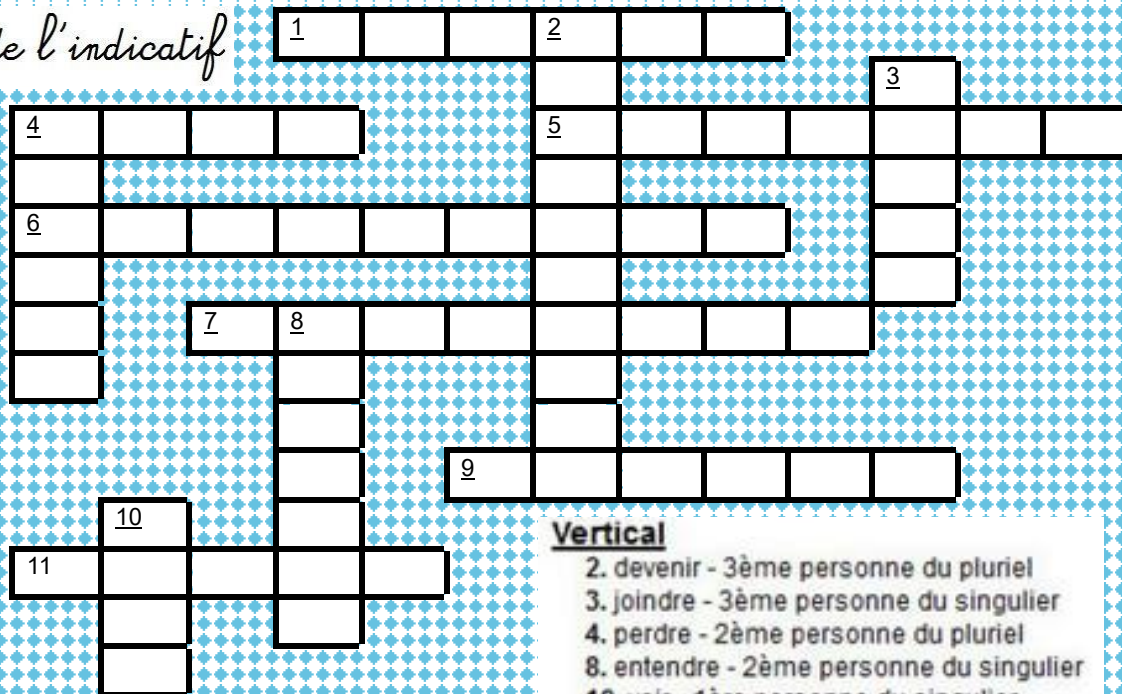
Souvent les rappeurs sont fans des clubs de foot tels que le PSG, l'Olympique de Marseille. Mais OrelSan, lui n'est pas fan de n'importe quelle équipe de football : il est fan du Stade Malherbe de Caen, eh oui !



Sources : wikipédia, groupe snap « oh my goal », magazine mouv d'octobre 2021

Maxence 1 CSR

Présent de l'indicatif



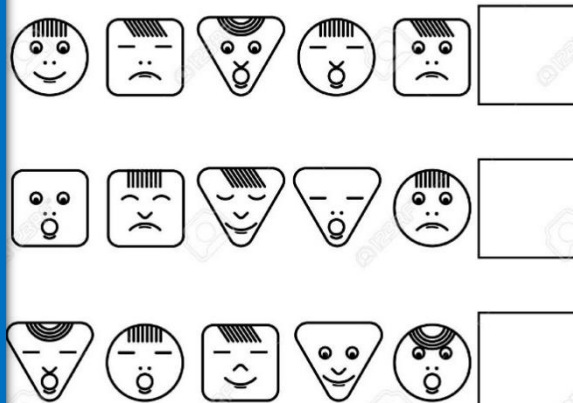
Vertical

- 2. devenir - 3ème personne du pluriel
- 3. joindre - 3ème personne du singulier
- 4. perdre - 2ème personne du pluriel
- 8. entendre - 2ème personne du singulier
- 10. voir - 1ère personne du singulier

Horizontal

- 1. vendre - 2ème personne du pluriel
- 4. pouvoir - 3ème personne du singulier
- 5. vouloir - 1ère personne du pluriel
- 6. répondre - 3ème personne du pluriel
- 7. peindre - 1ère personne du pluriel
- 9. éteindre - 2ème personne du singulier
- 11. coudre - 1ère personne du singulier

Which next-in-order faces should be drawn in square frames?



7 minutes d'exercices pour une musculation parfaite

Les exercices doivent être effectués en succession rapide, durant 30 secondes chacun. Tandis que l'intensité et l'effort doivent être maximisés. Ces sept minutes devraient être, en un mot, désagréables. L'avantage est, qu'après sept minutes, vous avez terminé. Alors n'hésitez pas à consacrer 7 minutes de votre temps pour obtenir des résultats durables.