

L'Association CAMELEON80, GEM TSA présente

# Le Journal du GEM CAMELEON80

**EDITION n°2**  
Mai- Août 2023



# EDITO

Nous profitons de cet édition estivale pour vous présenter un beau panaché de nos activités et quelques une des passions de nos adhérents.

Bonne lecture !

## Sommaire

- Une journée à SAMARA par Tanguy	p 3 - 4
- Le sport adapté	p 5 - 6
- Une journée Sports Adaptés au plan d'eau du Canada	p 7 - 8
- Le Rubik's Cube	p 9
- Une sortie à la mer	p 10
- Atelier : Le théâtre	p 11
- Une petite pause	p 12
- Manifestation : La nuit du Handicap	p 13
- Sortie « Jardin de Ly »	p 14
- Sur la toile	p 15
- Les Mangas par Tanguy	p 16- 17
- Instant Jeux : Le cheval	p 18
- Dates à retenir	p 19

# Une journée à SAMARA

*Par Tanguy*

**Judi 11 mai 2023 : Journée organisée par le Conseil Départemental et le Comité départemental de Sports Adaptés.**



A cette sortie comme adhérents il y avait Ludovic, Alexis, Hippolyte, Philippe et moi. L'animatrice était Amélie.

Au matin nous avons commencé par du Tir à l'arc et de la Sarbacane. Nous sommes passé chacun à notre tour en essayant de faire le plus de points possible. Nous étions en groupe avec le Foyer de Vie de Frocourt.

Ensuite Nous avons fait de la Pétanque où le but était de lancer deux fois 5 boules de pétanques dans une cible avec des points dessus allant de 1 à 5 donc le maximum de pts était de 50 pts.

On devait lancer les 5 boules de pétanques chacun son tour et on n'avait le droit à 2 essais chacun.

Ensuite de 12H30 à 13h45 nous avons pique-niqué entre différents associations sur des bancs qui étaient mis à notre disposition.

L'après-midi on a fait du Canoé Kayak dans un étang à coté de Samara par groupe de 2 ou seul si tu te débrouillais bien.

Chaque adhérents du Gem était sur un canoé Kayak avec un moniteur sauf Alexis et Philippe qui se débrouillait bien en Canoé Kayak.

Ensuite Nous avons fait de la pêche où le moniteur et son assistant devaient nous faire découvrir les différents poissons qui peuplent les étangs de Samara comme le Brochet, le Silure, La Carpe et d'autre espèces. Après les moniteurs devaient nous apprendre à comment lancer le moulinet d'une canne à pêche et après c'était à nous de faire sur les terrains et d'essayer de lancer le plus loin possible son leurre avec sa canne à pêche.

Nous avons ensuite rejoint l'activité randonnée dans des chemins près du parc de Samara avec un moniteur qui nous faisait découvrir les différentes plantes et végétations.

Vers 16h nous avons fini nos activités et terminé cette journée par un petit goûter.



# Le Sport Adapté

*Par Philippe*

Le sport adapté est un très bon moyen de s'évader et de découvrir de nouvelles sensations pour oublier les tracas du quotidien.

En plus, il n'y a pas d'âge pour s'y mettre, et pas besoin d'être un champion ni même d'avoir déjà pratiqué.

Il suffit d'oser puis de se laisser porter. Même si la panique survient face à l'épreuve, un éducateur sera toujours là pour nous apaiser.

Alors n'hésitez plus car comme on dit « plus on est de fou plus on rigole »

Philippe.



**Deux manières d'intégrer le sport Adapté :**

- 1. Adhérer à l'ASA Epissos. Cela permet de participer à toutes les activités et sports dans le cadre du sport adapté en loisir comme en compétition.**
- 2. Adhérer à travers un club comme le tennis de table Léo Lagrange. Cela permet de faire les mêmes échanges que la solution 1, avec en plus un entraînement spécifique et la participation à des tournois spécifiques.**



# Une journée Sports Adaptés au plan d'eau du Canada

*Par Justine et Tanguy*

Mardi 4 juillet 2023, nous avons rendez-vous au GEM Caméléon 80 à 8h30 pour partir à 9h et être à 10h à Beauvais, afin de participer à la journée Sports Adaptés organisée par le Comité de l'Oise.

Nous avons fait deux camions pour aller au plan d'eau du Canada à Beauvais. Nous avons fait cette sortie avec les adhérents du GEM TC.

Au matin pour commencer nous avons fait deux groupes. Le premier groupe était composée de André, Cyril, Candice, Justine, Philippe et moi et l'animatrice était Aurore. Le deuxième groupe était composée de Ludovic, Laura, Hippolyte et comme animatrice Amélie.

Au matin le premier groupe a fait comme activité du football pendant que le deuxième groupe était à l'équitation.

Au football on a joué avec des personnes d'un foyer d'hébergement de l'Oise on a fait deux équipes. La première équipe a gagné 3 à 1 avec 3 buts marqué par moi et 1 but marqué par André. On a joué pendant 10 minutes.

Après les deux groupes se sont rejoints pour aller faire un parcours d'obstacles puis du Discgolf. Le but de ce dernier jeu était de lancer un disque type frisbee dans des paniers.

Le record était de 3 coups et à chaque fois que tu lançais le frisbee à un endroit, tu devais le relancer depuis l'endroit où il était tombé.

Nous avons ensuite pratiqué le basket, du tennis, du tchoukball ...

A midi, nous avons pique-niquer entre adhérents du Gem Caméléon 80 et adhérents du GEM TC.

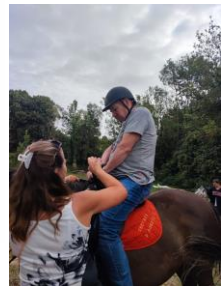
Ensuite Ludovic, Laura et Hippolyte ont fait du trampoline.

L'après-midi nous nous sommes séparés en deux groupes. Le premier groupe a fait de la pétanque puis de la zumba pendant que l'autre groupe a fait du tir à l'arc.

Nous nous sommes ensuite retrouvés pour aller faire du yoga et de la Rosalie.

Après vers 16h les organisateurs ont distribué un petit goûter et des cadeaux.

Ensuite nous sommes partis de Beauvais vers 16h15 avec deux camions différents pour rentrer au Gem Caméléon.





# Passion : Le Rubik's Cube

Par André

## **Définition :**

Le Rubik's Cube (ou Cube de Rubik) est un casse-tête géométrique, à trois dimensions, composé extérieurement de 26 éléments qui, à première vue, semblent être des cubes pouvant se déplacer sur toutes les faces et paraissant libres de toute attache sans tomber pour autant. Un système d'axes se cache au centre du cube.



## **Inventeur et date de création :**

Le Rubik's Cube est inventé le 19 mai 1974 par ERNO RUBIK, un sculpteur et professeur d'architecture hongrois qui s'intéresse à la géométrie et à l'étude des formes en 3D. Ernő Rubik obtient en 1976, le brevet hongrois HU170062 pour le « Magic Cube » mais ne demande pas de brevet international. Le produit est testé en 1977, et les premiers cubes se vendent peu après dans les boutiques de jouets de Budapest.

## **Records Rubik's Cube :**

Le record de la solution individuelle la plus rapide est toujours de 3,47 secondes, réalisé par Yusheng Du en 2018.

Le précédent record était établi par Félix Zemdegs qui était de 4,22 secondes.



## **Records personnels :**

Mon record sur les Rubik's Cubes 2x2 3x3 4x4 et le Pyramix Cube est d'environ 9 minutes.

Mon record sur le Rubik's Cube 7x7 est d'environ 35 minutes.

Mon record sur le Rubik's Cube 2x2 est d'environ 50 secondes.

Mon record sur le Rubik's Cube 3x3 est de 1,42 minutes.

Mon record sur le Rubik's Cube 4x4 est d'environ 6 minutes.

Mon record sur le Pyramix Cube est d'environ 40 secondes.



9

# Une sortie à la Mer

*Par Cyril*

Samedi 19 août 2023, nous sommes partis d'Amiens direction Stella- Plage. Après 1h30 de route nous sommes arrivés sous un ciel quelque peu ombragé. Le programme de la journée était le suivant : Restaurant puis Plage !

Nous avons réservé pour 15 personnes au Restaurant « Tout Simplement » tout comme sa cuisine ...et tout comme un accueil quelque peu mitigé...

C'était également le jour de la brocante de Stella Plage, nous avons pu y flâner tout en nous rendant à la Plage.

Du soleil, une marée haute et des touristes massés sur la plage, nous avons pu étendre nos serviettes près du terrain de volley ball.

En raison de forts courants, la zone de baignade était limitée mais nous nous sommes tout de même baignés. Après plus d'une heure dans l'eau, il était temps pour nous de retourner aux véhicules et de rentrer à Amiens.



# Atelier : Le Théâtre

*Par Cyril*

Jeudi 3 Août 2023, nous avons fait un atelier Théâtre nous avons travaillé sur la pièce « L'extraordinaire voyage de Mr Grégoire » écrit par Cyril. Nous avons fait les corrections nécessaires pour que ce soit compréhensible par tous. Il y aura un atelier prochainement pour que la pièce soit corrigée. Nous espérons que la pièce sera jouée l'année prochaine pour les adhérents.

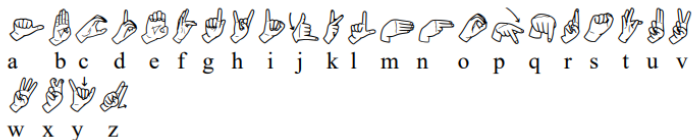


En complément de l'atelier Théâtre, nous allons voir 1 à 2 fois par an des pièces au théâtre. La dernière en date est RUY BLAS mise en scène par Olivier MELLOR et jouée par la Cie du Berger (Maison de la Culture).



# Une petite pause

Par Laura



Trouvez les prénoms suivants:

Loïc	Sabine
Hippolyte	Christophe
Marie	Alexandra
Philippe	Lucien
Martin	Ludovic
Nathan	

# Manifestation : La nuit du Handicap

Par Justine

La Nuit du handicap est une association qui a pour but de valoriser les personnes en situation de handicap, à travers la tenue d'événements festifs ouverts à tous.

De nombreux partenaires associatifs du domaine du handicap y participent dans le but de :

- faciliter la rencontre entre les personnes en situation de handicap et celles qui ne le sont pas,
- faire évoluer le regard porté sur le handicap,
- créer des liens durables dans chaque ville,

Parce que la rencontre est une fête !

**Edition amiénoise le samedi 10 juin 2023**

« Nous sommes allés avec Tanguy à la nuit du Handicap.

Il y avait des jeux picards, de la chorale, de la danse et de la sonothérapie. C'était bien et on a bu un coup. »



# Sortie : Le jardin de LY

*Par Valentin*

Le matin nous avons fait la visite de tout le jardin, puis nous avons mangé à 12h30 (pique-nique à l'ombre du kiosque sur des bancs). L'après-midi nous avons fait de la sonothérapie puis nous sommes repartis vers 17h.

« Moi j'aime bien ce jardin car j'y suis déjà allé avec l'école pour y faire des TP »



# Sur la toile

Par Justine

Nous sommes allés voir :

Indiana Jones  
La vie pour de vrai  
Les chevaliers du zodiaque  
Elémentaires  
Mission Impossible

**Indiana Jones** : J'ai bien aimé. Ça raconte l'histoire d'Indi qui part à l'aventure pour trouver le Cadran de la Destinée créée par Archimède. Nous sommes allés voir ce film le jour des 81 ans d'Harrison Ford.

**La vie pour de vrai** : j'ai bien aimé. C'est l'histoire de Tridan (Dany Boon) qui recherche Violette (Charlotte Gainsbourg).

**Elémentaires** : J'ai bien aimé, c'est un dessin animé sur l'eau, le feu, les arbres et les nuages.

**Mission Impossible** : J'ai bien aimé. C'était la première partie j'ai hâte de voir la deuxième partie qui sort le 26 juin 2024.

# Passion : Les Mangas

*Par Tanguy*

## **Définition d'un Manga**

Un manga est une bande dessinée japonaise. Au Japon le terme manga veut dire esquisse rapide ou dessin caricatural et désigne plus généralement la bande dessinée, quel que soit son origine et aussi un livre japonais qui se lit à l'envers avec des couleurs en noir et blanc.

## **One Piece**

One Piece est un manga dont l'auteur est Elichiro Oda.

One Piece est une série de Shonen mangas créée par Elichiro Oda. Elle est prépubliée depuis le 22 juillet 1997 dans le magazine hebdomadaire Weekly Shonem Jump. 105 tomes sont commercialisés au Japon en mars 2023.

L'histoire de One Piece se déroule dans un monde fictif dominé par les océans, où certains pirates aspirent à une ère de liberté et d'aventure connue comme l'âge d'or de la piraterie. Cette époque fut inaugurée à la suite des derniers mots prononcé par le roi des pirates, Gol D. Roger, surnommée Gold Roger avant son exécution. Roger annonce au monde que les pirates étaient libres de chercher toutes ses richesses qu'il avait accumulé durant sa vie entière, Le Trésor s'appelle « One Piece ». Même si les pirates sont toujours une menace pour les habitants. La Marine est devenue plus efficace pour contrer leurs attaques sur les quatre mers : East Blue, North Blue, West Blue et South Blue. L'histoire se passe 22 ans après l'exécution de Gol D. Roger où pourtant ce changement n'a pas dissuadé Monkey D. Luffy un jeune garçon de vouloir devenir le successeur du légendaire Roger. Il va partir à l'aventure en se donnant comme premier objectif de créer un équipage afin de rejoindre la mer de Grande Line et où de nombreux grands noms de la piraterie sont à la poursuite du One Piece, supposée être sur la dernière île de cette grande mer Laugh Tale.

L'Univers de One Piece est basé sur des pouvoirs de fruit du démon qui sont divisés en trois catégories. Les fruits sont des fruits qui détiennent de grands pouvoirs dans le Manga One Piece :

Paramécia : Permet à son possesseur quand il le mange d'obtenir une transformation physique sur un corps, sur l'environnement ou de produire divers substances. Ce type de fruit est le plus commun de tous les fruits du démon.



-Zoan : Permet à son possesseur quand il le mange de prendre une forme animale ou hybride et varie selon l'espèce.

-Logia : Permet à son possesseur de transformer son corps en un élément naturel et de devenir insensible aux attaques physiques.

Le point faible des fruits du démon est que leur utilisateur ou celui qui l'a mangé devient une véritable enclume qui ne peut pas nager.

Dans One Piece il existe trois types de Haki. Le Haki veut dire ambition aussi surnommé Fluide est un concept mystérieux que certains peuvent utiliser.

Il existe trois types de Haki différents :

-Haki de l'observation ou Fluide Sensitif ou Fluide Perceptif : Il permet à ses utilisateurs de prédire les mouvements immédiats de ses adversaires, et de détecter leur présence à tout moment s'ils sont dissimulés ou trop loin pour être vus naturellement.

Haki de l'armement ou Fluide Combatif : Cette forme de Haki crée une armure invisible qui permet notamment d'être l'un des rares moyen de toucher les personnes ayant mangé un fruit du démon et de contrer leurs attaques. Il permet également de renforcer la puissance des armes (flèches ou sabres), ainsi que ses coups. Il semblerait qu'un niveau supérieur de ce fluide existe sous forme de noircissement d'une partie du corps de l'individu, voire au noircissement total du corps d'utilisateur associé à une augmentation importante de la résistance physique.

-Haki du Roi ou Fluide Royal : Le Haki des Rois peut être utilisé pour dominer temporairement l'état d'esprit des autres, les intimidant en les figeant de peur ou en les forçant à les soumettre, faisant reculer la victime au faisant obéir aux ordres des utilisateurs pendant une courte période.

Le Village d'Oahara est un village qui a été détruit par le Gouvernement Mondial car les savants et les archéologues de cet endroit savaient lire les Ponégryphes. Un Ponégryphe est un texte ancien sur une plaque de pierre avec des caractères anciens en Hiéroglyphe sur le Blanc de Cents Ans ou sur les armes antiques.

Les personnages principaux de One Piece sont Monkey D. Luffy, Roroanoa Zoro, Nami, Ussopp, Sanji Vinsmoke, Tony Tony Chopper, Nico Robin, Franky et Brook.

Il existe différentes formes de mangas One Piece :

J'ai 104 tomes One Piece, 7 tomes One Piece Party, 7 films One Piece, 2 One Piece Quizz Book, 4 Romans One Piece. J'ai aussi 3 livres parallèles et un One Piece Collector composée de 300 pages de manga sur l'Arc Laug Taown. Ce qui fait en tout 127 tomes de One Piece chez moi dans ma chambre dans mes étagères.

# Instant Jeux : Le Cheval

Par Ludovic



têtiere  
taquet  
éperons  
sanglons  
filet

cloches  
cravache  
bombe  
bandages  
sangle

quartier  
guêtres  
frontal  
mors  
assiette



# Dates à retenir !

**NOUS Y SERONS !!!**

**Jeudi 7 septembre 2023 : HANDIVOL**

**Samedi 9 septembre 2023 : Salon AGORA (COLISEUM, AMIENS)**

**Samedi 16 septembre 2023 : Salon de l'Autisme (Espace Dewailly, AMIENS)**

**Du mercredi 13 au Samedi 16 Septembre 2023 : Salon « Les Inclusives » (AMIENS)**

**Du Jeudi 30 Novembre au Samedi 02 Décembre 2023 : Village de Noël Solidaire organisé par la MdPH et le Conseil Départemental**


**Des idées pour la prochaine édition ?  
N'hésitez pas à nous en faire part !!!**

**Lieu d'accueil pour les personnes adultes autonomes avec troubles  
du spectre de l'autisme sans déficience intellectuelle**

Ouvert le mardi, jeudi et vendredi de 10h à 18h et le mercredi de 10h à 15h

Ouverture deux samedis par mois à la demande des adhérents

**06 71 82 01 04 - gem@epissos.fr - gemcameleon80.fr**

 **gemautismecaméléon Amiens**

**7 rue Pierre Rollin - 80000 AMIENS**