

POUR LES 6-10 ANS  
10 MINUTES  
DE LECTURE PAR JOUR

100% FAITS  
0% OPINIONS

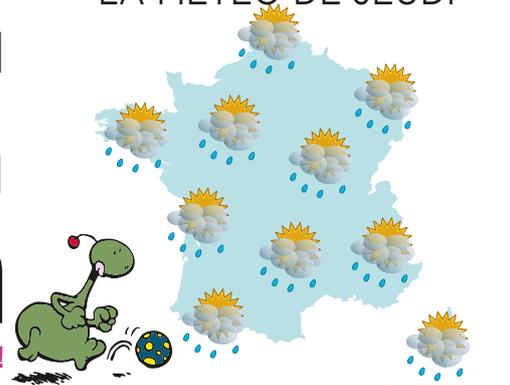
mercredi  
29 avril  
2020

n° 6 208 - 0,70 €

# le Petit Quotidien

On en apprend tous les jours !

LA MÉTÉO DE JEUDI



www.lepetitquotidien.fr

## Pour se sentir mieux, des Islandais se baignent dans un lac gelé

En Islande, dans le nord de l'Europe, Andri Einarsson apprend à des baigneurs à se détendre dans de l'eau glacée.



AFP-H. Kolbeins

Une longue préparation pour un bain spécial p. 2 | **Histoire du jour** : Un poney devant la maison p. 3



# Une longue préparation pour un bain spécial



Photos : AFP-H. Kolbeins

## Briser la glace

Avec une hache, Andri Einarsson fend la couche de 5 centimètres de glace qui s'est formée à la surface du Kleifarvatn. Ce lac se trouve en **Islande**. En ce jour de février, Andri y a emmené une quinzaine de personnes, pour un bain particulier.



## L'échauffement

Avant de se plonger dans l'eau glacée, les **volontaires** respirent profondément. Ils s'échauffent en effectuant une série de mouvements. Andri leur apprend même à se tenir la tête en bas.



## La dernière étape

Au bord du lac, la température est de - 6 degrés. Avant de s'y baigner, les élèves d'Andri ont suivi une préparation de 4 semaines. Ils se sont d'abord baignés dans une eau à 10 degrés, puis ont pris un bain de glaçons. Le lac gelé est la dernière étape !



## 2 minutes

L'**immersion** dans le lac dure 2 minutes. Pour ne pas ressentir les effets du froid, il faut se concentrer sur sa respiration. À des journalistes de l'Agence France-Press (AFP) venus en reportage, Andri a expliqué qu'il n'apprenait pas aux gens à résister au froid, mais à se détendre grâce à un bain d'eau glacée. « En sortant, j'avais l'impression de revenir de 2 semaines de vacances (...). Nos inquiétudes, notre **anxiété**, tout disparaît », a raconté l'un des baigneurs.



AFP-J. Tallis

## Un poney distrait des habitants devant leur maison

Pendant le confinement, des habitants de Londres (la capitale du **Royaume-Uni**) reçoivent la visite d'un poney. L'opération est proposée par un club équestre : un cavalier emmène l'animal faire une balade dans les rues. Les habitants peuvent l'admirer à distance par leurs fenêtres ou sur le pas de leurs portes. Les personnes les plus isolées peuvent même demander une visite spéciale. Le but : se sentir moins seul et sourire !



AFP-D. Meyer

Le Mont-Saint-Michel (Manche) a été photographié depuis le ciel, jeudi. En ce moment, avec le confinement, il est interdit de le visiter.

## Les mots difficiles

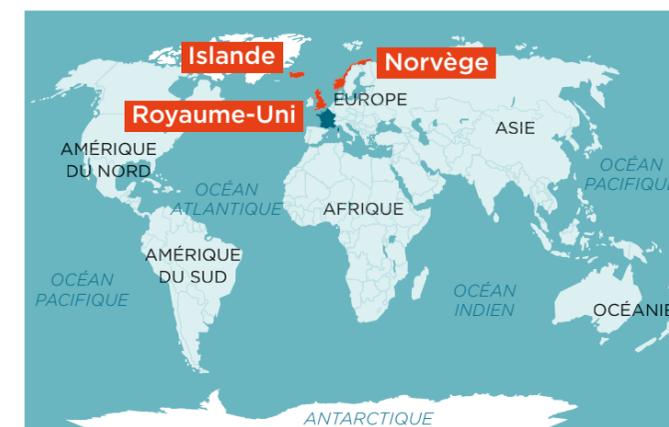
- Volontaire (ici) :** personne qui fait quelque chose parce qu'elle le veut bien.
- Immersion (ici) :** bain.
- Anxiété :** stress, angoisse.

## Le coin des Incollables®

- 1/ À quelle température l'eau gèle-t-elle ?
- 2/ Quelle est la capitale de l'**Islande** : Oslo ou Reykjavik ?



À zéro degré. de la **Norvège**. Reykjavik. Oslo est la capitale



Dans un journal, cet encadré s'appelle l'ours

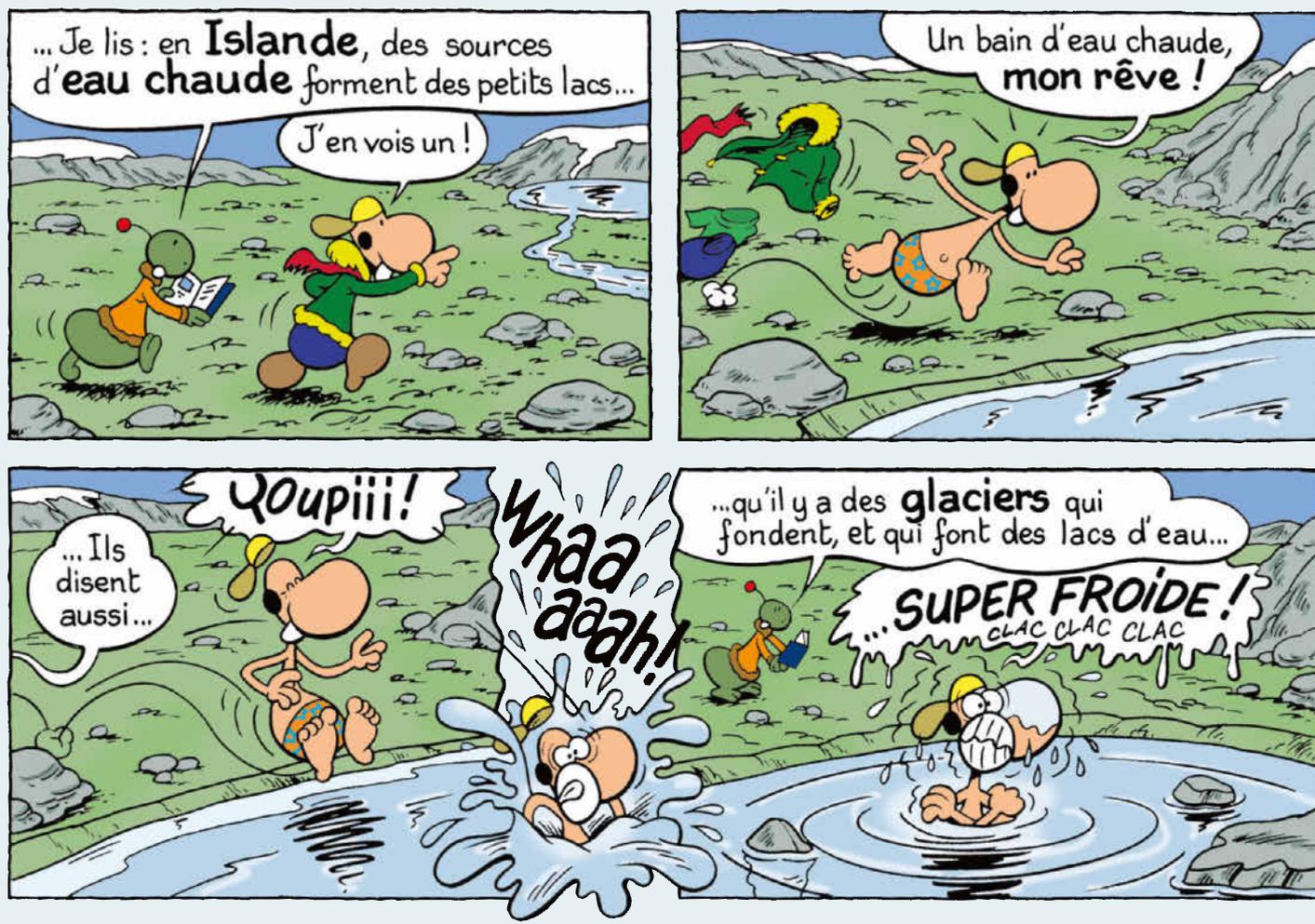
Siège social et rédaction : Tél. 01 53 01 23 60  
Play Bac Presse - 14 bis rue des Minimes  
75140 Paris CEDEX 03

Directeur de la publication : J. Saltet  
Dir. diffusion et marketing : M. Jalans  
Rédacteur en chef : F. Dufour fdufour@playbac.fr  
Rédacteur en chef adjoint : B. Quattrone  
Réd. en chef technique : N. Ahangama Walawage

Play Bac Presse SARL, gérant : Jérôme Saltet, Comité de direction : F. Dufour, J. Saltet, M. Jalans, Associés : Play Bac, Financières F. Dufour, G. Barrou, J. Saltet. Dépôt légal : mars 1993. Commission paritaire : 0421 C 78076. Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

Imprimé en France. Origine du papier : Finlande - Taux de fibres recyclées : 9% - Europlastisation : Ptot 0.014 kg/tonne (idem pour l'éventuel second cahier).

# Les aventures de Scoupe et Tourbillon : Un bon bain



Texte et dessin : Gilbert Macé

Publicité

**LES FICHES** DE 7 À 12 ANS  
**Petit Quotidien**  
MARS 2020 | N° 68 | 1 €

**Lutter contre la pollution**

Qu'est-ce qui pollue ?

Tout savoir sur le **recyclage**

Pourquoi la Terre se réchauffe-t-elle ?

L'eau, c'est précieux !

L'énergie du futur

**35 FICHES à garder**

**Lutter contre la pollution**

Photos non contractuelles.

**NOUVEAU**

**LUTTER  
CONTRE LA  
POLLUTION**

De 7 à 12 ans **6€**

Chez votre marchand de journaux

TOUS NOS ANCIENS NUMÉROS SUR [WWW.PLAYBACPRESSE.FR](http://WWW.PLAYBACPRESSE.FR)