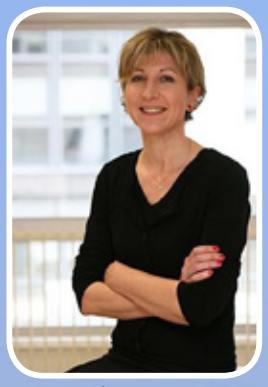
Octobre 2019 - No 2

Bonjour Français

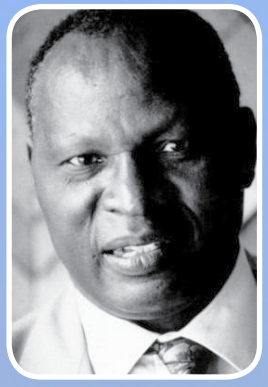
Magazine bimensuel de l'institut Milad

Côte d'Ivoire

Personnage du jour
Isaac de Bankolé



Interview
Françoise Grolleau



Littérature
Ahmadou Kourouma

Iranologie
Ville historique de Yazd

بسم الله الرحمن الرحیم

Bonjour Français

Magazine virtuel de l'institut Milad

Première année / Octobre 2019 / No 2

Président et directeur de la publication : Milad Asemipour
Rédaction : Hanieh Khosravan
Design et réalisation : Mahdiar Pirzadeh

Adresse :
Unité 4, No 42, Rue de Vâlinejad, Ave. Vâli-e-Asr
Site Internet : www.miladlh.com
E-mail : milad.asemipour@gmail.com
Tél : +98(0)21 88877742 / +98(0)9013239008

Ce numéro est gratuit et n'est pas vendable.

این شماره رایگان و غیر قابل فروش است

MILAD INSTITUT

À Bonjour Français, il est essayé de fournir du contenu utilisable pour tous les niveaux de la langue française. Les rubriques sont présentées alors en différentes couleurs qui signifient leur niveau.

La signification des couleurs :

- Rouge: A1
- Bleu: A2
- Blanc: B1
- Rose: B2

L'Édio

Milad Asemipour

La langue française est parmi les cinq langues plus parlées du monde, avec prés de 300 millions de locuteurs et 125 millions d'apprenants.
Il est dont nécessaire de regarder l'apprentissage du français comme une activité à temps plein.
Chercher un sauveur est dans l'essence de l'être humain. Nous cherchons dont tous, un sauveur pour résoudre nos difficultés compliquées. Mais selon moi, il n'y aurait pas de magie et sauveur pour apprendre la langue française. Le seul sauveur sera chaque apprenant lui-même.
Mais par contre, dans nos jours où la technologie est fortement attachée à notre vie, il y a plusieurs façons d'apprendre une nouvelle langue étrangère ou bien de l'approfondir.

La méthode la plus efficace pour commencer à apprendre le français est de partir dans un pays francophone et y participer aux cours intensifs de cette langue charmante. Mais nous n'avons pas toujours le temps ni l'argent. Nous sommes obligés alors de trouver d'autres moyens.

Aujourd'hui il existe plusieurs sites éducatifs permettant d'apprendre le français. Il est conseillé, pour les personnes dont le français n'est pas la langue maternelle, de se baser sur les sites spécialisés dans le FLE (Français Langue Étrangère).
En outre, nous devons lire les journaux, les magazines et aussi les livres et suivre les bandes dessinées.
Mon expérience personnelle est à votre disposition. En suivant les cours, essayez de regarder la télévision tous les jours. La formule magique qui m'a sauvé la vie.
Cela fait treize ans que chaque soir je regarde des émissions diverses à la télévision. Ça me permet d'une part améliorer la compétence de compréhension orale et d'autre part d'enrichir mon bagage de vocabulaire.
Comme mentionné au-dessus, il n'y a pas de magie, mais il existe bien des formules magiques.

B2

MILAD INSTITUT

انستیتو میلاد برگزار می‌کند؛

Bonjour Français

مدرس: میلاد عاصمـــــی پور

۹ جلسه دوساعته

دوره های سری A

آدرس:
ولیعصر/ بالاتر از ونک/ خ والی نژاد/ پلاک ۴۲/ طبقه سوم/ واحد۴

تلفن تماس: ۸۸۸۷۷۷۴۲ / مدیریت: ۰۹۰۱۳۲۳۹۰۰۸

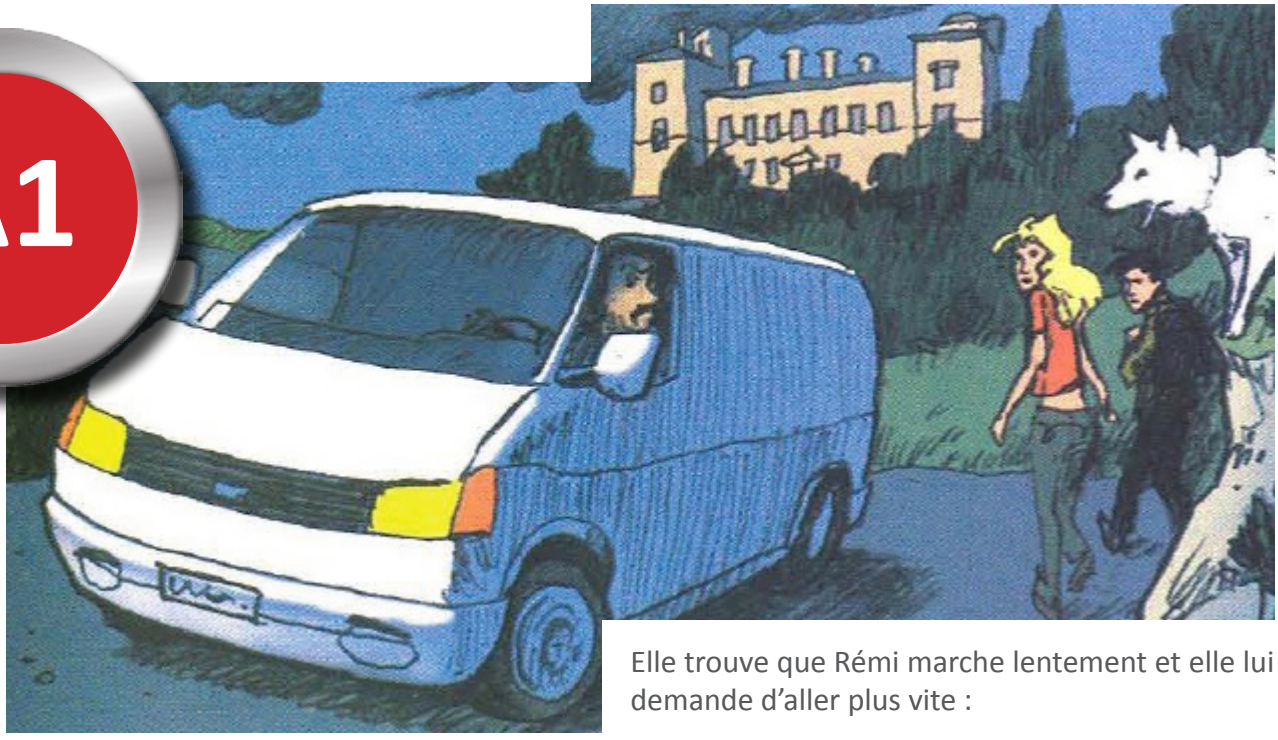
milad.institut | miladinstitut

Chapitre 2

La montée au château

A1

Le château domine le village et pour y arriver Rémi et Manon doivent marcher longtemps.
Ils avancent dans une petite rue calme, bordée de petites maisons. Ils traversent un pont en fer réservé aux piétons, au-dessus de la rivière. Là, ils rejoignent une petite route. Elle monte dans la colline en direction du château. Des voitures les croisent, les conducteurs s'étonnent de ces deux jeunes accompagnés d'un chien. Ils ne les connaissent pas. Dans le quartier tout le monde se connaît.



Une camionnette descend, ralentit... Julius aboie méchamment. Un homme à moustache fait un signe de tête. Il les observe longtemps dans son rétroviseur. Le ciel est gris foncé, un vent violent se lève mais il ne pleut pas encore. La lumière du jour diminue et il fait déjà très sombre. Dans un tournant, sur la droite, ils passent devant le mur d'enceinte et la porte d'un château. Manon explique :

« Ça, c'est le château de Beauregard, il y a des réceptions. Tu peux louer des salles pour des fêtes. »

Rémi sort son guide et lit :

« Nous pouvons admirer le château de Beauregard, construction de 1652 actuellement maison de réceptions. C'est ça. »

Manon marche devant. Elle est un peu en colère contre Rémi : elle lui donne des explications sur le lieu et lui préfère lire son guide !

Elle trouve que Rémi marche lentement et elle lui demande d'aller plus vite :

« Allez, Rémi, dépêche-toi ! Le Chemin vers le sommet est encore long !

Manon n'a qu'une idée en tête : retrouver le Souterrain et l'explorer. S'il passe sous le Rhône, où arrive-t-il ? À Valence ? Toute seule elle a peur, mais avec Rémi, elle se sent plus courageuse. Et elle le trouve charmant ce Lyonnais ...

Ils arrivent enfin sur l'esplanade. C'est magnifique. Rémi sort à nouveau son guide et lit :

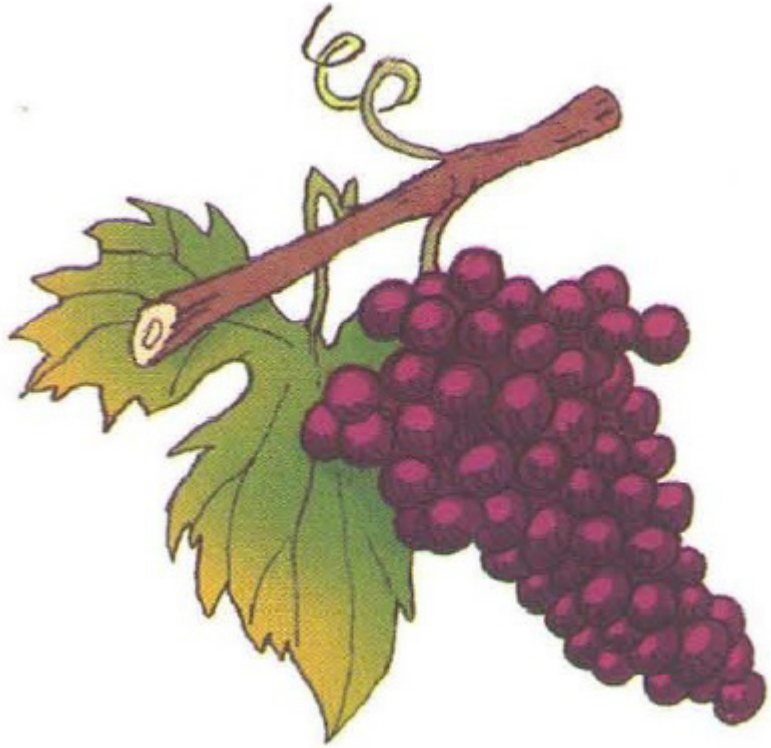
« Nous voici sur /'esplanade de Notre-Dame de-Crussol. Une grande statue tend ses bras sur la belle petite ville de Saint-Péray »

Manon lit l'inscription sous la statue :

« En reconnaissance de la protection accordée à Saint-Péray 1944-1945 ; et elle ajoute : Tu vois, ce n'est pas la peine d'avoir le nez dans ton guide, c'est écrit sur la pierre !

Rémi continue pourtant :

« Panorama : au pied de la Vierge, nous apercevons la ville de Saint-Péray, avec ses coteaux qui portent le célèbre vignoble. Au nord dans la plaine, le Rhône, le fleuve Dieu, se précipite des Alpes vers la Camargue et fa mer Méditerranée. Nos ancêtres gallo-romains ..... »



Manon explose de colère :

« Arrête de lire. Moi, je connais toute l'histoire ! Le château fort date du siècle, ii a toujours protégé le village. Et si tu veux écrire un article intéressant, ne passe pas ton temps à lire un guide touristique ! II faut du suspens, monsieur le journaliste ! Ouvre les yeux ! Le suspense est dans le souterrain : j'en suis sûre ... Alors ? On y va ? »

Rémi reste sans voix. Quel caractère, cette Manon ! II cherche une réponse quand l'étrange camionnette repasse devant eux. L'homme au volant a un regard méchant. Cette fois, Julius n'aboie pas, il a peur et se couche aux pieds de Manon ... Au même moment, l'orage éclate : un éclair et un coup de tonnerre marquent le début d'une pluie violente. L'objet de la dispute, le guide de Rémi, est trempé et ne ressemble plus à rien !

Les trois compagnons courent vers une petite maison. Sur l'enseigne, on peut lire La boutique de l'Auberge, Produits du terroir... Visiblement elle n'ouvre que l'été. Ils restent là un long moment. Heureusement la pluie s'arrête. Ils sont trempés, il commence à être tard mais Manon veut continuer la montée vers le château. Rémi pense à ses copains, à Lyon, au journal. ... mais surtout à Manon ! il n'a pas le choix et ils se remettent à marcher vers le sommet.

À suivre ...

Entournez les vingt mots cachés dans la grille
(Horizontalement → et verticalement ↓)

C	D	C	O	N	F	O	R	T	O
T	R	Y	T	H	M	E	R	M	S
C	M	E	E	R	I	A	R	O	H
E	C	N	E	L	I	S	M	R	R
P	L	E	U	R	I	M	E	A	E
S	I	G	V	E	E	V	R	L	R
E	E	Z	S	I	E	P	C	O	O
R	V	T	L	S	T	Y	O	D	D
B	E	M	L	A	C	A	O	S	A
S	A	N	T	E	I	D	L	E	N

ADORER
CALME
CONFORT
CREER
CYCLE
DODO
DORMIR
EVEIL
HORAIRE
MORAL
REGULIER
REPOSE
RESPECT
REVES
RYTHME
SANTE
SIESTE
SILENCE
SOMMEIL
VITAL

MILAD INSTITUT
MILAD INSTITUT
انستیتو میلاد برگزار می‌کند؛
ویژه تقویت مکالمه، درک شنیداری و رفع
ایرادات گرامری / مناسب سطح A2 به بالا
Bonjour Français
دوره بحث آزاد
ولیعصر/ بالاتراز ونک/ خ والی نژاد
پلاک ۴۲/ طبقه سوم/ واحد۴
تلفن تماس: ۸۸۸۷۷۷۴۲
مدیریت: ۰۹۰۱۳۲۳۹۰۰۸
milad.institut
miladinstitut

JE VOIS UNE PROFONDE NOIRCEUR.
JE VOIS DU CHAGRIN, DE LA DOULEUR... ET...
ET LA MORT !
J'AI PAYÉ CINQUANTE BALLES POUR ÇA...

A1

Persian Handmade

Artirani

Côte d'Ivoire

B1

La Côte d'Ivoire, en forme longue république de Côte d'Ivoire, est un pays membre de l'Union africaine. D'une superficie de 322 462 km, elle est limitée au nord par le Mali et le Burkina Faso, à l'ouest par le Liberia et la Guinée, à l'est par le Ghana et au sud par l'océan Atlantique.

La population est estimée à 26 594 750 habitants en 20175. La Côte d'Ivoire a pour capitale politique et administrative Yamoussoukro bien que la quasi-totalité des institutions se trouvent à Abidjan, son principal centre économique. Bien qu'elle ait pour langue officielle le français, plus de 60 autres dialectes sont parlés au quotidien.

Elle a pour monnaie, le franc CFA. Le pays fait partie de la CEDEAO (Communauté Economique des Etats de l'Afrique de l'Ouest).

Langues et vie sociale

La Côte d'Ivoire est membre de l'Organisation internationale de la francophonie. De plus, les villes d'Abidjan, Bouaké, Grand Bassam, Yamoussoukro de même que l'Union des Villes et Communes de Côte d'Ivoire sont membres de l'Association internationale des maires francophones.

Tourisme en Côte d’Ivoire

L’important développement économique de la Côte d’Ivoire jusqu’au milieu des années 1980 en a fait une destination d’affaires plus que touristique. La forte communauté d’expatriés qui y vivait en permanence et la hausse générale du niveau de vie ont permis le développement d’infrastructures de grande qualité, orientées vers la clientèle haut de gamme et le tourisme d’affaires. Le secteur touristique a cependant lourdement souffert de la décennie de crise et de ses conséquences.
Le groupe Accor est présent depuis 1979, avec les, hôtels Pullman Novotel et Ibis à Abidjan (727 chambres et plus de 400 salariés au total). Le groupe représente 50 % de l’activité et des résultats d’Accor en Afrique2. Récemment, le groupe a obtenu la charge de l’emblématique hôtel Ivoire.

Tourisme balnéaire

La Côte d’Ivoire compte 520 km de côtes bordant l’Océan Atlantique : Plages de sable fin, cocotiers, criques, falaises, lagunes permettant la baignade, surf, pêche sportive, sports nautiques, voile.
Les villes de Grand-Bassam, Assinie ou Sassandra sont les principales destinations touristiques balnéaires. En outre, les villes telles que San Pédro avec la somptueuse plage de Monogaga et Grand-Béréby qui doit sa popularité à la sublime baie nommée “La baie des sirènes”.

Écotourisme

Le pays compte de nombreux parcs nationaux et près de 300 réserves naturelles qui offrent une large variété de faune et de paysages du Nord au Sud. Depuis 1996, le gouvernement ivoirien encadre un projet de protection des zones sauvages en Côte d'Ivoire. En plus de ceux-ci, il convient d'ajouter les sites et curiosités qu'offrent les villages ivoiriens. Cependant leur caractère sacré rend leur développement et leur mise à disposition du grand public très délicat.

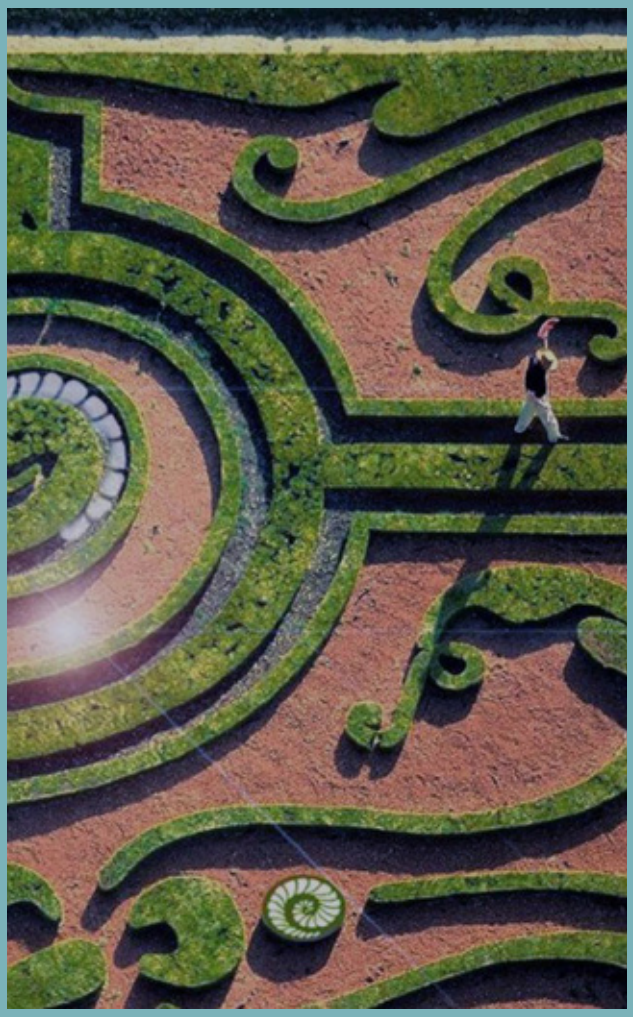
Tourisme traditionnel et religieux

Un tourisme traditionnel qui peut facilement se compléter avec un tourisme culturel : la population ivoirienne est une mosaïque de plus de soixante ethnies représentant autant de croyances, langues, traditions et artisanats. À Yamoussoukro se trouve la Basilique Notre-Dame de la Paix, dont le dôme est plus grand que celui de la Basilique Saint Pierre de Rome. Le nord du pays, à majorité musulmane, compte aussi de nombreuses mosquées séculaires.

SEPANJ STUDIO

www.sepanjstudio.com

استودیو طراحی و برندسازی سپنج



"سپنج" خدمات یکپارچه ی خود را با توجه به نیاز مشتریان، از سازمان های کوچک و متوسط تا بزرگ به اثر گذار ترین شکل ممکن ارایه می دهد که شامل موارد زیر است:

- تدوین استراتژی بازاریابی
- بخش بندی بازار و تعیین موقعیت کسب وکار و هدف گذاری
- برند سازی و طراحی المان‌های برند
- تدوین واجرای استراتژی پیام
- -طراحی و تدوین محتوا و متن تبلیغاتی
- طراحی کمپین های خلاقانه بر اساس استراتژی تعیین شده
- هویت سازی یکپارچه برای مشتریان بر اساس استراتژی
- دیجیتال مارکتینگ
- توسعه ی برند در شبکه های اجتماعی
- طراحی گرافیک تجاری، طراحی سایت و تهیه و تولید مستندهای تبلیغاتی

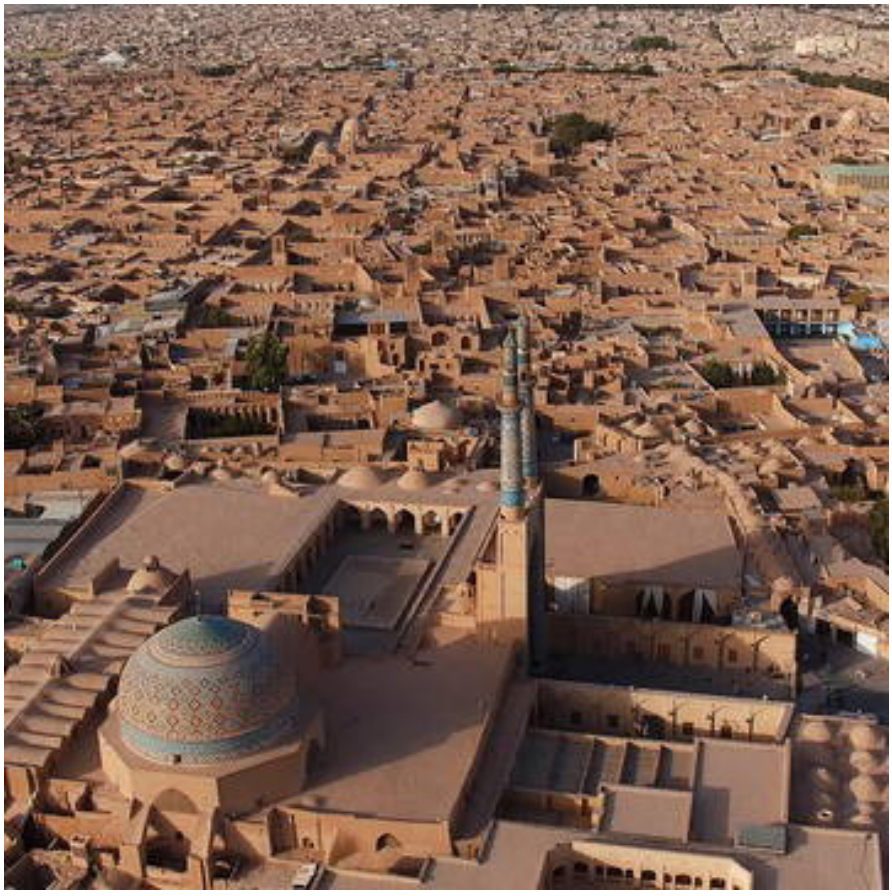
sepanjstudio sepanjstudio 09126935291

Ville historique de Yazd

B2

La ville historique de Yazd est située au milieu du plateau iranien, à 270 km au sud-est d'Ispahan, à proximité des routes des épices et de la soie. C'est un témoignage vivant de l'utilisation de ressources limitées pour assurer la survie dans le désert. L'eau est amenée en ville par un système de qanat – ouvrage destiné à capter l'eau souterraine. Construite en terre, la ville de Yazd a échappé à la modernisation qui a détruit de nombreuses villes de ce type. Elle a gardé ses quartiers traditionnels, le système de qanat, les maisons anciennes, les bazars, les hammams, les mosquées, les synagogues, les temples zoroastriens et le jardin historique de Dolat-abad.

Valeur universelle exceptionnelle



La ville de Yazd s'étend au cœur des déserts iraniens, non loin des routes des épices et de la soie. Elle est le témoignage vivant de l'utilisation intelligente des ressources disponibles limitées nécessaires à la survie dans le désert. L'eau est acheminée jusque dans la ville par un système de qanats. Chaque quartier de Yazd est édifié sur un qanat et possède un centre communal. Les bâtiments sont construits en terre. La terre est utilisée comme matériau dans la construction des murs et des toitures, pour l'édification de voûtes et de dômes. Les maisons disposent de cours intérieures abaissées qui desservent des espaces en sous-sol. Les tours à vent, les cours intérieures et les épais murs en terre créent un agréable microclimat. Les passages en partie couverts forment avec les rues, les places publiques et les cours intérieures un tissu urbain d'une qualité appréciable. La ville a échappé aux tendances de la modernisation qui ont détruit bon nombre de cités traditionnelles à l'architecture en terre. Elle en conserve aujourd'hui la trace dans ses quartiers traditionnels, le système de qanats, les maisons anciennes, les bazars, les hammams, les citernes d'eau, les mosquées, les synagogues, les temples zoroastriens et le jardin historique de Dolat-abad. Trois religions y coexistent en bonne entente : l'islam, le judaïsme et le zoroastrisme.

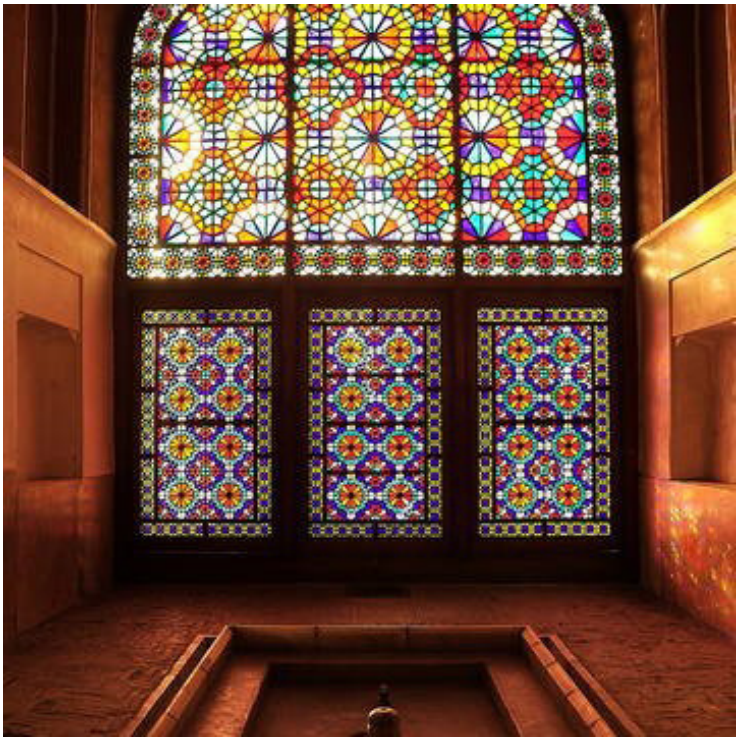
La ville historique de Yazd témoigne d'un mode de construction remarquablement élaboré dans son architecture en terre et l'adaptation des modes de vie à un milieu hostile depuis plusieurs millénaires. Yazd est associée à la continuité des traditions qui couvrent l'organisation sociale. Parmi elles figurent le waqf (dotation) mis au service d'édifices publics tels que les citernes d'eau, les mosquées, les hammams, qanats et autres, ainsi que les traditions artisanales et commerciales développées sur le plan immatériel et multiculturel, qui font de cette cité l'une des plus riches au monde de par l'ensemble de son bâti en terre, qualité propice à la création d'un microclimat respectueux de l'environnement. Elle illustre la diversité des cultures liées aux différentes religions reconnues dans la ville, comme l'islam, le judaïsme et le zoroastrisme, dont la pratique en bonne entente perdure encore aujourd'hui,

et elle offre un mélange d'édifices allant des maisons, aux mosquées, temples de feu, synagogues, mausolées, hammams, citernes d'eau, madrasas, bazars, etc., comme cela transparaît dans leurs festivités et leurs métiers traditionnels.
Yazd est un éminent exemple d'établissement humain traditionnel représentatif de l'interaction de l'homme avec la nature dans un environnement désertique qui résulte de l'utilisation optimale et de la gestion avisée des ressources limitées disponibles dans un lieu si aride, grâce au système de qanats et à l'utilisation de la terre dans la construction d'édifices avec des cours intérieures abaissées et des espaces en sous-sol. Outre la création d'un agréable microclimat, cet usage requiert une somme minimale de matériaux qui est une source d'inspiration pour la nouvelle architecture confrontée aux défis actuels de la durabilité

Intégrité

Plusieurs politiques de modernisation de la ville ont été engagées à partir des années 1930. Cela a mené à la création de quelques grandes rues commerçantes et à une facilité d'accès au logement « moderne ». Cette évolution s'est produite essentiellement en dehors de la ville historique. Contrairement à certaines intentions, dont celles des classes supérieures, la population de Yazd, ainsi que les décideurs de la ville, ont réussi à garder intact de larges pans de la cité historique, y compris la restauration et la conservation d'un certain nombre de grandes habitations.

Yazd compte aujourd'hui de multiples et excellents exemples d'architecture traditionnelle du désert avec un ensemble de résidences allant de modestes demeures à de très vastes édifices richement décorés. Outre la grande mosquée et le bazar qui sont en très bon état, chaque quartier de la cité historique présente encore toutes ses spécificités comme les citernes d'eau, les hammams, les tekiehs, les mosquées,



les mausolées, etc. Dans la ville, il y a encore beaucoup de rues et de venelles qui sont dans leur état d'origine, ainsi que de nombreux sabats, passages tout ou partie couverts et surmontés d'une série d'arcs entrecroisés pour se protéger du soleil. La ligne d'horizon de la ville ponctuée par les tours à vent, les minarets et les dômes des monuments et des mosquées offre un magnifique panorama visible de loin, de l'intérieur comme de l'extérieur de la ville historique.

Authenticité

La ville de Yazd, vivante et dynamique, a connu une évolution progressive marquée par d'inévitables changements. Cependant, il y a encore beaucoup de qualités qui permettent à Yazd de remplir les conditions d'authenticité, y compris celles qui ont trait à la continuité de son patrimoine immatériel.

Yazd est reconnue comme étant le lieu où les pèlerinages et les fêtes religieuses ont une dimension singulière. Il y a aussi un réseau actif d'organisations sociales (waqf) qui continuent à jouer un rôle prépondérant au niveau du quartier, en plus de celles que représentent la municipalité et le gouvernement. En termes d'usage et de fonction, il convient de mentionner les activités religieuses précitées. Au bazar encore en fonction s'ajoutent quelques boutiques qui s'adressent de manière spécifique au marché touristique. De plus, une grande partie de la ville historique est encore habitée (avec un taux de 80 % de propriétés privées). En revanche, certains éléments ont perdu leur utilisation d'origine mais il y a des idées neuves pour leur réutilisation adaptive. Une partie de l'université de Yazd est installée dans la ville historique. Il y a aussi quelques hôtels et restaurants en activité dans certaines des structures existantes qui ont été réhabilitées et restaurées tout en veillant à préserver leurs éléments physiques principaux et à minimiser les interventions.

Cela a eu une influence positive en termes d'authenticité eu égard à l'emplacement, au cadre, à la forme, à la conception et aux matériaux. Hormis les changements qui se sont produits au fil du XXe siècle, le bien compte d'innombrables édifices et lieux publics bien conservés. Dans toutes les interventions, la priorité a toujours été donnée aux techniques traditionnelles chaque fois que des travaux de restauration étaient nécessaires.

Recettes de Gâteaux yazdi

Une recette qui m'a été transmise par mon arrière-grand-mère, ces gâteaux sont légers et pas trop sucrés. La cardamome et l'eau de rose lui confèrent une saveur persane distinctive. Ceux-ci sont servis avec du thé ou du café chaud.

Ingrédients

• Un bol d'une capacité de 1/2 litre contenant de la farine tout usage
• Un bol d'une capacité de 1/4 litre contenant du yaourt nature
• Un bol d'une capacité de 1/3 litre contenant du sucre blanc
• Une tasse d'une contenance de 130 ml contenant des amandes effilées blanchies
• Un bol d'une capacité de 3/8 litre contenant du beurre fondu
• 1 cuillère à café de levure chimique
• 1 1/2 cuillères à café de cardamome moulue
• 4 œufs
• 1 cuillère à soupe d'eau de rose
• 1 1/2 cuillère à soupe de pistaches hachées

Préparation

1. Préchauffez le four à 170 degrés (175 ° C). Tamisez la farine et la levure dans un bol. Mettez de côté les gobelets d'un moule à cupcakes/muffins. Vous aurez besoin d'un bol d'une capacité de 6 litres contenant
2. Mélanger les œufs et le sucre dans un grand bol résistant à la chaleur et déposer au-dessus d'une casserole d'eau frémissante. Mélanger le beurre, le yogourt, la cardamome et l'eau de rose. Incorporer le mélange de farine à la main et incorporer les amandes effilées. La cuillère dans les moules à cupcakes préparés, en remplissant 0,75 complet.
3. Cuire au four préchauffé jusqu'à consistance ferme au toucher et doré, de 25 à 30 minutes

دوره
مجازی

MILAD INSTITUT

انستیتو میلاد برگزار می‌کند؛

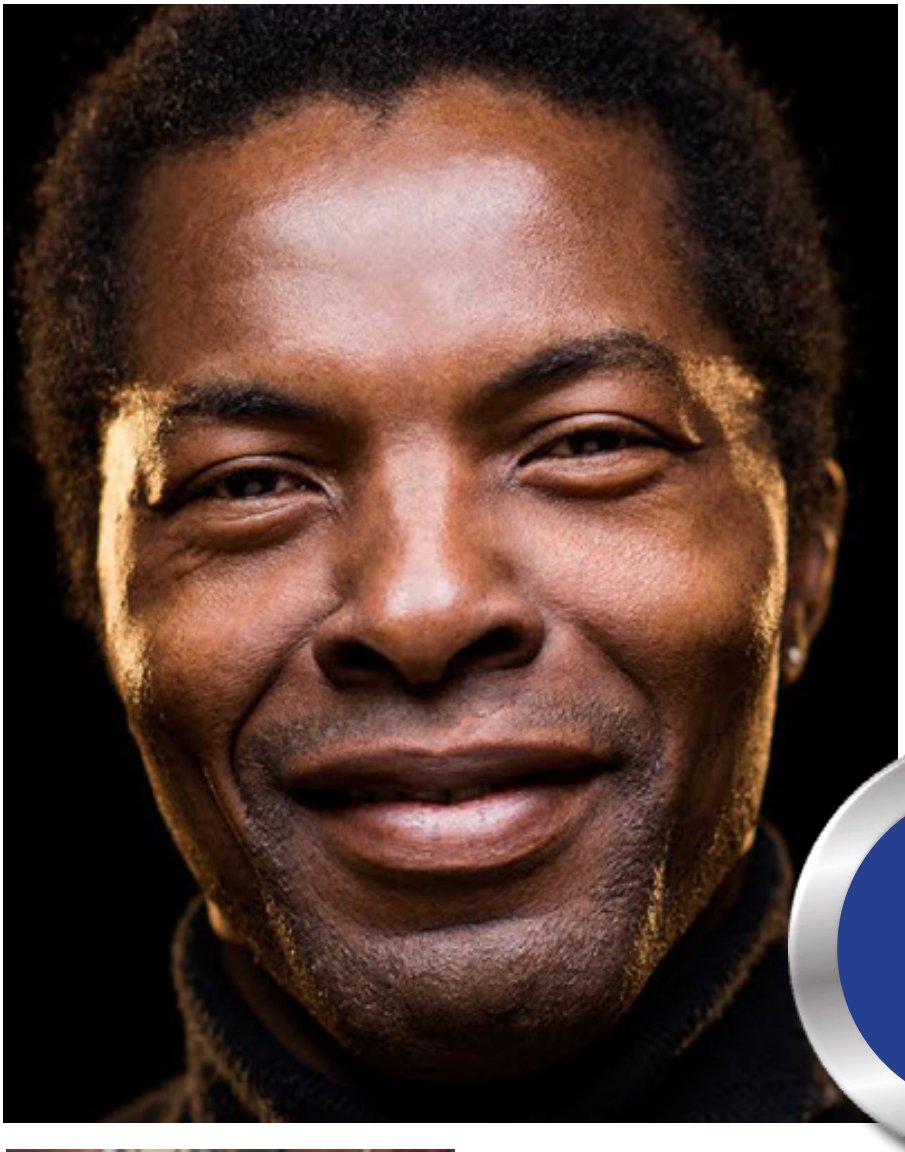
دوره مجازی آموزش **زبان فرانسه** در همه‌ی سطوح
از طریق تماس تصویری
به صورت خصوصی
از هر نقطه دنیا

MILAD INSTITUT

تماس: ۸۸۸۷۷۷۴۲ / ۰۹۰۱۳۲۳۹۰۰۸

milad.institut | miladinstitut

Isaac de Bankolé



A2

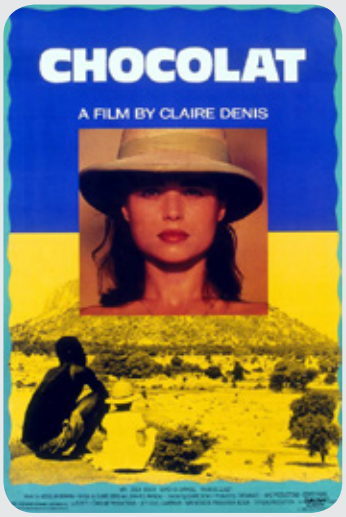
Zachari Bankolé dit Isaac de Bankolé (parfois orthographié Isaach de Bankolé) est un acteur ivoirien né le 12 août 1957 à Abidjan en Côte d'Ivoire. Il réside aux États-Unis.

Biographie

Isaac de Bankolé est né de parents originaires de Porto-Novo au Bénin, qui ont émigré en Côte d'Ivoire. Ses grands-parents sont originaires du Nigeria. Il arrive à Paris en 1975, où il entreprend une maîtrise de mathématiques.
Il commence le cinéma en 1986 avec Black Mic-Mac de Thomas Gilou pour lequel il obtient le César du meilleur espoir masculin en 1987.En avril 2007 il reçoit la distinction de chevalier de la Légion d'honneur.
Il est marié à la chanteuse de jazz américaine Cassandra Wilson.

Filmographie selective

- 1986 - Black Mic-Mac
-1988 – Chocolate
- 1997 - Night on Earth
- 2006 - Casino Royale
- 2018 - Black Panther



Actualité du jour

Jacques Chirac est mort à l'âge de 86 ans

Il avait présidé aux destinées de 60 millions de Français de 1995 à 2007. Jacques Chirac est mort. Très affaibli ces dernières années, le cinquième président de la Ve République, est décédé ce jeudi, a annoncé sa famille. « Il s'est éteint au milieu de ses siens. Paisiblement », a déclaré son gendre Frédéric Salat-Baroux.

B2

Dès le décès annoncé, l'Assemblée nationale a observé une minute de silence.

Avec la disparition de cette figure populaire et incontournable, c'est une page d'un demi-siècle d'histoire politique française qui se tourne. Une page ouverte en 1965 au conseil municipal de Sainte-Féréole, le berceau familial corrézien, premier mandat d'une irrésistible ascension pour ce fringant énarque.

Député, puis président du Conseil général de Corrèze, Chirac gravit rapidement les échelons ministériels avant d'entrer à Matignon en 1974, pour mieux claquer la porte, deux ans plus tard, sur fonds de désaccords avec Valéry Giscard d'Estaing. Il y reviendra en 1986 pour une cohabitation historique avec le président Mitterrand. Entre-temps, Jacques Chirac a fondé et pris la tête du RPR et empoché la mairie de Paris, deux mandats qu'il ne délaissera que pour enfin accéder à l'Elysée, en 1995 après deux échecs, en 1981 et 1988.

Le quinquennat et la fin du service militaire

Ce sera pour deux mandats, un septennat, puis un quinquennat, du nom de l'une des réformes les plus marquantes de sa présidence avec la fin du service militaire et l'interdiction de fumer dans les lieux publics. Durant douze ans passés à l'Elysée, dont cinq en cohabitation avec les socialistes, Jacques Chirac aura connu sur le plan intérieur des réussites - sur le plan de la sécurité routière, notamment - mais aussi de profondes crises - les grandes grèves de 1997 ou encore les émeutes en banlieue en 2005. Sur le plan extérieur, on retiendra son opposition à la guerre en Irak, qui a largement assis son autorité internationale, mais également le revers du non des Français à la Constitution européenne en 2005.

Ce passionné d'arts primitifs avait largement œuvré à la création du musée des Arts et Civilisations d'Afrique, d'Asie, d'Océanie et des Amériques, inauguré quai Branly, à Paris, en 2006, et rebaptisé à son nom dix ans plus tard. Il présidait la Fondation Chirac depuis 2008.

Jacques Chirac avait épousé en 1956 Bernadette Chodron de Courcel, avec qui il avait eu deux filles et une fille adoptive. Le décès de sa fille aînée Laurence à 58 ans en 2016 avait largement ébranlé le vieil homme, déjà très diminué. Les apparitions publiques de celui qui échappa en 2002 à un assassinat lors du défilé du 14 juillet s'étaient faites extrêmement rares depuis.

Ahmadou Kourouma

B1

Ahmadou Kourouma, né le 24 novembre 1927 à Boundiali en Côte d'Ivoire et mort le 11 décembre 2003 à Lyon en France, est un écrivain ivoirien.
Ahmadou Kourouma est d'origine malinké, une ethnie présente dans plusieurs pays d'Afrique de l'Ouest. Son nom signifie « guerrier1 » en langue malinké. Élevé par un oncle, il suit une scolarité à Bamako au Mali.

Biographie

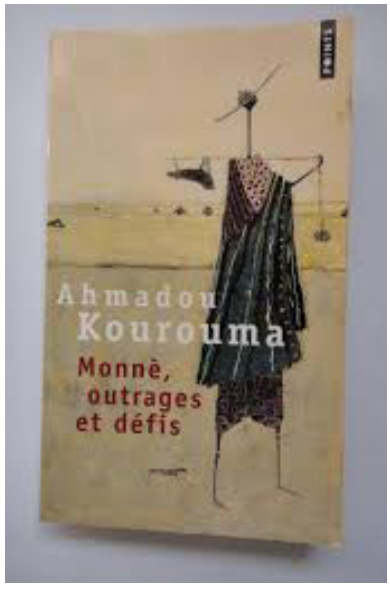
De 1950 à 1954, (pendant la colonisation française), il est envoyé comme tirailleur sénégalais en Indochine, à titre disciplinaire, avant de rejoindre la métropole pour suivre des études de mathématiques et d'actuariat (Institut de science financière et d'assurances) à Lyon en France. En 1960, lors de l'indépendance de la Côte d'Ivoire, il revient vivre dans son pays natal mais est très vite inquiété par le régime du président Félix Houphouët-Boigny. Il connaît la prison avant de partir en exil dans différents pays, en Algérie (1964-1969), Cameroun (1974-1984) et Togo (1984-1994) avant de revenir vivre en Côte d'Ivoire.
En 1968, son premier roman, Les Soleils des indépendances, porte un regard très critique sur les gouvernants de l'après-décolonisation. En 1972, il tente de faire représenter sur scène Tougnantigui ou le Diseur de vérité. En 1988, son deuxième roman, Monnè, outrages et défis, retrace un siècle d'histoire coloniale.

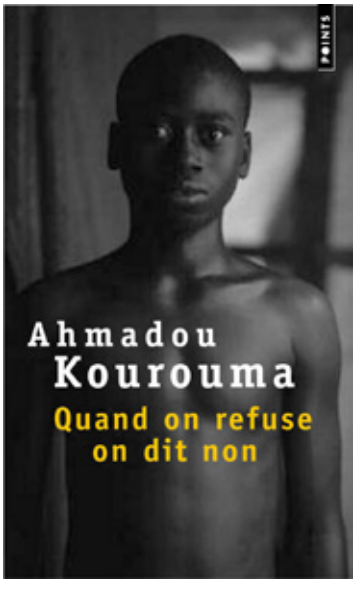
En 1998, son troisième roman, En attendant le vote des bêtes sauvages, raconte l'histoire d'un chasseur de la « tribu des hommes nus » qui devient dictateur. À travers ce roman, qui obtient le Prix du Livre Inter, on reconnaît facilement le parcours du chef d'État togolais Gnassingbé Eyadema et diverses personnalités politiques africaines contemporaines.

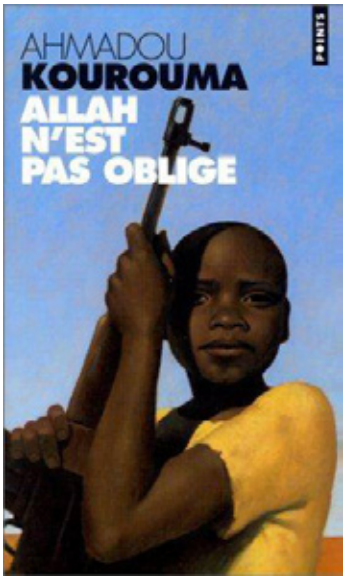
En 2000, son quatrième roman, Allah n'est pas obligé, raconte l'histoire d'un enfant orphelin qui, parti rejoindre sa tante au Liberia, devient enfant soldat. Ce livre obtient le Prix Renaudot et le Prix Goncourt des lycéens. La même année, il est récompensé par le grand prix Jean-Giono pour l'ensemble de son œuvre.
Au moment de sa mort, il travaillait à la rédaction d'un nouveau livre, Quand on refuse on dit non, une suite d'Allah n'est pas obligée : le jeune héros, enfant soldat démobilisé, retourne en Côte d'Ivoire à Daloa, et vit le conflit ivoirien. Ce roman est publié à titre posthume en 2004.
Kourouma était marié et père de 4 enfants. Onze ans après sa mort, en novembre 2014, sa dépouille a été transférée de Lyon en Côte d'Ivoire.

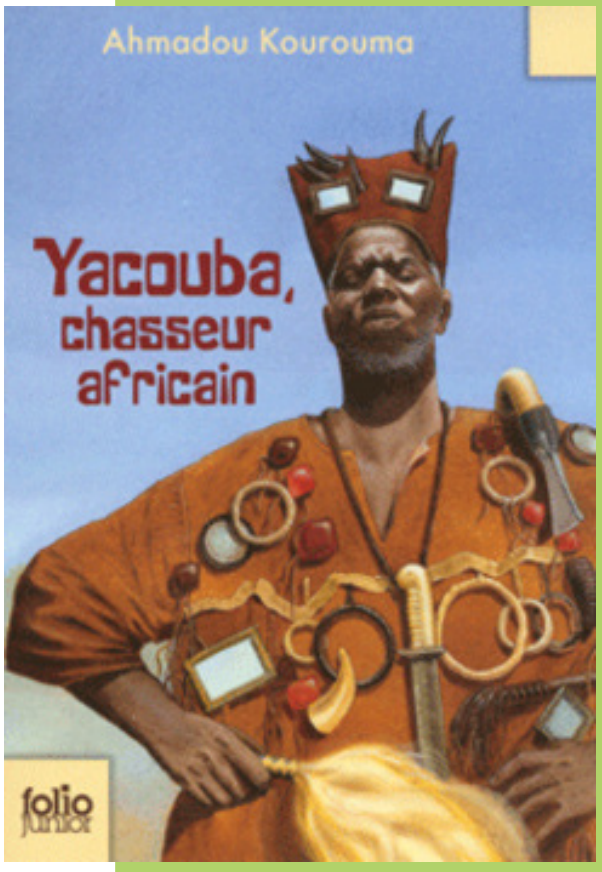
Romans

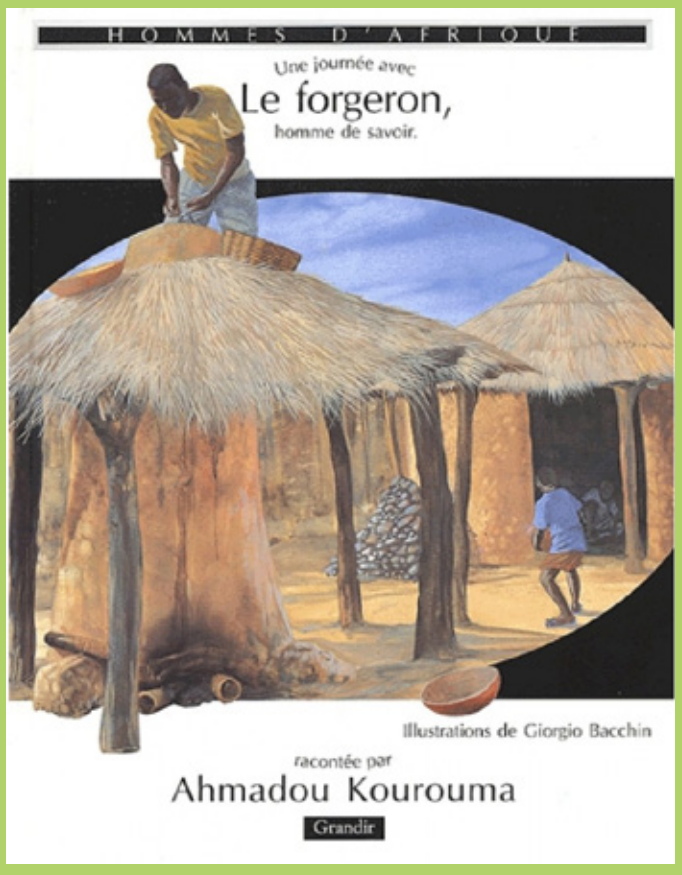
- 1968 : Les Soleils des indépendances
- 1990 : Monnè, outrages et défis
- 1994 : En attendant le vote des bêtes sauvages
- 2000 : Allah n'est pas obligé
- 2004 : Quand on refuse on dit non











Livres pour enfants

- 1998 : Yacouba, chasseur africain
- 2000 : Le Griot, homme de parole
- 2000 : Le Forgeron, homme de savoir
- 2000 : Prince, Suzerain actif

MILAD INSTITUT

انستیتو میلاد برگزار می کند؛

دوره مجازی آموزش **زبان فرانسه** در همه ی سطوح
از طریق تماس تصویری
به صورت خصوصی
از هر نقطه دنیا

تماس: ۸۸۸۷۷۷۴۲ / ۰۹۰۱۳۲۳۹۰۰۸

miladinstitut | milad.institut

MILAD INSTITUT

Françoise Grolleau

B2

Françoise Grolleau, la professeur d'université en neurosciences et vice-présidente aux relations internationales à l'université d'Angers est notre invité dans ce numéro.
Elle nous parlera du Centre de Langue Française pour Étrangers (CeLFE) à l'université d'Angers (UA).

--Bonjour Madame Grolleau. Je vous remercie d'avoir accepté à participer à cette interview.
Bonjour Milad. Je suis contente de vous avoir rencontré.

--Pourriez-vous nous parler du CeLFE et ses objectifs ?
Oui, en fait, le CeLFE a pour mission première de former au français les étudiants primo-arrivants avant qu'ils n'intègrent une spécialité en Licence ou en Master à l'UA. Le CeLFE propose aussi des compléments de formation à un diplôme de l'UA, pour celles et ceux qui sont en attente d'un perfectionnement de leur niveau en langue française (étudiants d'échanges, hors-échanges, doctorants). Plus ponctuellement, des formules de stages intensifs de langue et de culture française sur 3 ou 4 semaines sont proposées par le CeLFE à la demande des partenaires de l'UA à l'étranger.

--Si j'ai bien compris, même les personnes sans aucune connaissance théorique du français, pourraient participer à ce programme ?
D'un point du vue méthodologique, le CeLFE fonctionne par niveaux de langue qui s'étendent de A1 à C1 et qui sont définis selon le Cadre Européen Commun de Référence en Langue (CECRL). Pour chaque niveau, des cours sont dispensés pour répondre à des objectifs à la fois communicatifs,

linguistiques et culturels en travaillant quatre compétences : la compréhension orale, la compréhension écrite, la production orale et la production écrite, et en apportant les outils linguistiques nécessaires (i.e. morphosyntaxe, lexique, phonétique).
Le CeLFE diversifie ses outils de travail et adapte ses référentiels pédagogiques à chaque type et niveau de cours en suivant les prescriptions du CECRL et en tenant compte du public cible et de la finalité de leur formation, diplômante (DUEF) ou non diplômante (cours RI pour étudiants internationaux).

L'offre de formation du CeLFE peut évoluer pour s'adapter à un nouveau public apprenant comme ce fut le cas en janvier 2015 au moment de l'afflux des réfugiés. Certains d'entre eux sont en capacité de reprendre leurs études en France à condition de parfaire leur niveau de langue. En réponse aux sollicitations des associations locales et du Collectif Universitaire des Demandeurs d'Accueil et des Réfugiés, le CeLFE a donc créé des ateliers Passerelle en vue de faciliter une intégration soit au DUEF, soit directement à l'université. Les expériences antérieures des enseignants ont facilité la compréhension de ce nouveau public, et ont permis de mettre en place un référentiel de cours adapté à leurs besoins.

--Le principal objectif de ce programme est de la capacité linguistique des non francophones?
Oui, exactement, la mission principale du CeLFE est de former les étudiants non francophones de l'Université d'Angers afin qu'ils acquièrent un niveau en langue française suffisant pour leur réussite universitaire.
Or un niveau en langue générale - même B2, le niveau de langue minimum exigé pour intégrer une université française - ne garantit pas la réussite dans l'enseignement supérieur

de ces étudiants étrangers et, qui plus est, l'obtention d'un diplôme. La poursuite d'études et l'intégration dans notre système académique - parfois très éloigné du leur - sont en définitive conditionnées par la maîtrise de trois ensembles de compétences :

1. Ces étudiants doivent acquérir une solide connaissance linguistique et notamment lexicale dans leur domaine de spécialité afin de maîtriser les discours de leur discipline.
2. Ils doivent s'adapter aux méthodes pédagogiques de la discipline choisie; la plupart des savoir-faire est transversal (prendre des notes, faire un exposé oral, rédiger un dossier aux normes universitaires...), mais d'autres sont très spécifiques et disciplinaires (rédiger un commentaire d'arrêt, écrire une dissertation littéraire...) et ne peuvent être travaillés qu'avec des groupes constitués d'étudiants de cette spécialité et à la demande des composantes.
3. Ils doivent maîtriser les codes et les implicites culturels pour comprendre le fonctionnement de l'enseignement supérieur, adapter leur comportement au contexte universitaire et répondre in fine aux attentes des enseignants.

Au sein du DUEF, des cours de méthodologie du travail universitaire (MTU) sont proposés aux trois niveaux supérieurs entre B1 et B2.

- Au niveau B1.2, 20h sont accordées aux stratégies de compréhension et d'analyse d'un article pour le présenter dans un exposé oral et aux techniques de prise de notes.
- Au niveau B2, la recherche documentaire et la rédaction d'un dossier selon les normes universitaires sont les objectifs principaux des 25h de ce cours.
- Au niveau B2+, les 45h de cours de MTU dispensées s'attachent à développer dans un premier temps une compétence rédactionnelle de niveau académique et dans un second temps la compréhension des cours magistraux. Lors de ce semestre de B2+, les étudiants sont amenés à observer une dizaine d'heures de cours en UFR de leur future spécialité afin de se familiariser aux discours magistraux et au savoir-être attendu. Un travail sur les consignes et les modalités de passation d'examen - première source d'échec des étudiants étrangers dans nos cursus - est aussi effectué.

Toutes ces compétences en français sur objectif universitaire (FOU) sont évaluées en contrôle continu et en contrôle terminal. De fait, l'obtention d'un DUEF à Angers comme dans les 40 universités membres de l'Association des Directeurs de Centres Universitaires d'Etudes Françaises pour Etrangers (ADCUEFE) garantit à la fois la préparation linguistique, méthodologique et culturelle des étudiants et leur capacité à intégrer et poursuivre un cursus en français, ce à quoi un diplôme de niveau B2 de Diplôme d'études de langue française (DELF) ne peut prétendre. L'examen du DELF valide en effet exclusivement une connaissance générale de la langue et non une formation.

--Alors j'ai vécu plusieurs années en Suisse et actuellement comme l'enseignant du français, j'essaie de transmettre la culture da la langue cible à mes apprenants. Dans le cadre de ce programme, vous parler de l'accompagnement cultuel, de quoi s'agit-il ?

L'enseignement d'une langue ne peut être dissociée de la/les culture(s) à laquelle elle est rattachée. Des cours de cultures française et francophone permettent aux apprenants de découvrir la France, la vie quotidienne des Français, la vie locale angevine et les institutions françaises. Ces cours sont mis en relief par des visites à Angers dans des entreprises, des collectivités ou des associations locales.

L'apprentissage de la langue ne se fait pas seulement dans la classe mais surtout dans la vie réelle. Le CeLFE met en place des projets pour permettre aux étudiants d'aller à la rencontre des Français : échange avec des personnes âgées dans des maisons de retraite, rencontre avec des lycéens, contact avec des étudiants français. La dimension interculturelle est essentielle. Si faire tomber la barrière de la langue, c'est éviter l'isolement, apprendre une langue c'est découvrir une autre manière de penser et de vivre, c'est aussi pouvoir accéder à une autre société.

Depuis 2017, grâce à la modification des maquettes du DUEF, des options thématiques sont dorénavant proposées aux étudiants : médias, théâtre, chansons, BD, cinéma, modes de vie alternatifs. La langue française est pratiquée sous une autre forme à travers des projets notamment artistiques (pièce de théâtre, planches de bande-dessinées, journaux) et la créativité des étudiants est mise en valeur.

--Je vous remercie encore une fois pour votre participation.

Par : Milad Asemipour

10 conseils aux adultes pour un mode de vie sain

1. Adoptez une alimentation variée

Pour être en bonne santé, nous avons besoin de plus de 40 nutriments différents et aucun aliment ne peut nous les fournir tous. Ce n'est pas un seul repas qui fera la différence, mais le fait d'avoir une alimentation équilibrée sur la durée !

- Un déjeuner riche en graisses peut être suivi par un dîner pauvre en matières grasses.
- Après avoir mangé un gros morceau de viande au dîner, pourquoi ne pas opter pour du poisson le lendemain ?

2. Incluez un grand nombre d'aliments riches en glucides dans votre alimentation

Environ la moitié des calories apportées par l'alimentation doivent provenir d'aliments riches en glucides, par exemple des céréales, du riz, des pâtes, des pommes de terre ou du pain. Il est conseillé d'en inclure au moins un à chaque repas. Les aliments complets comme les pâtes, les céréales et le pain complets vous permettront de consommer plus de fibres.

Les matières grasses sont importantes pour la santé et pour le bon fonctionnement du corps. Cependant, leur consommation excessive peut avoir un effet néfaste sur le poids et la santé cardiovasculaire. Les différents types de graisses n'ont pas le même effet sur la santé — voici quelques conseils pour vous aider à trouver le bon équilibre :

- Il est conseillé de limiter la consommation de graisses totales et saturées (qui proviennent souvent d'aliments d'origine animale) et d'éviter complètement les acides gras trans ; lire les étiquettes permet d'identifier les sources de lipides.
- Manger du poisson deux à trois fois par semaine, avec au moins une portion de poisson gras, vous permettra d'avoir le bon apport de graisses insaturées.

-Pour cuisiner, il vaut mieux privilégier la cuisson à l'eau, à la vapeur ou au four plutôt que la friture, enlever les parties grasses de la viande et utiliser des huiles végétales.

3. Remplacez les graisses saturées par des graisses insaturées

4. Consommez des fruits et légumes en quantité

Les fruits et les légumes sont parmi les aliments les plus importants pour un apport suffisant en vitamines, en minéraux et en fibres. Il faut essayer d'en manger au moins cinq portions par jour. Par exemple, on peut boire un verre de jus de fruits frais au petit déjeuner, grignoter une pomme et un morceau de pastèque, et manger une bonne portion de légumes différents à chaque repas.

Une consommation importante de sel peut conduire à une hypertension artérielle et augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. Il y a différentes façons de réduire la quantité de sel dans l'alimentation :

- Dans les magasins, on peut choisir des produits à faible teneur en sodium.
- Pour cuisiner, on peut remplacer le sel par des épices et enrichir ainsi la palette des arômes et des saveurs.
- Pendant les repas, il vaut mieux ne pas mettre de sel sur la table ou du moins, éviter de rajouter du sel avant de goûter un plat.

Le sucre est édulcorant et donne bon goût, mais les aliments et boissons sucrés sont riches en calories et il est préférable de les consommer avec modération, pour se faire plaisir de temps en temps. On peut remplacer le sucre par des fruits, même pour sucrer les aliments et les boissons.

5. Réduisez votre consommation de sel et de sucre

6. Mangez régulièrement, contrôlez la taille de vos portions

La meilleure recette pour manger sainement est d'avoir une alimentation variée, de manger régulièrement et de consommer des quantités appropriées.
Quand on saute un repas, en particulier le petit déjeuner, on peut ensuite être pris d'une faim dévorante et on se rattrape alors souvent en faisant des excès alimentaires. Grignoter entre les repas peut permettre de contrôler la sensation de faim, mais le grignotage ne doit pas remplacer un vrai repas. En cas de petite faim, on peut manger un yaourt, une poignée de fruits ou de légumes frais ou secs (par exemple, des bâtonnets de carotte), des noix non salées ou même un morceau de pain avec du fromage.
Faire attention à la taille des portions vous aidera à ne pas consommer trop de calories et vous permettra de manger tous les aliments que vous aimez, sans avoir à en éliminer aucun.
- Quand on prépare la bonne quantité de nourriture, il est plus facile de ne pas faire d'excès.
- Voici quelques exemples de portions de taille raisonnable : 100 g de viande ; un fruit de taille moyenne ; 50 g de pâtes crues.
- Utiliser des assiettes plus petites aide à réduire la taille des portions.
- Les emballages qui indiquent la valeur calorique des aliments peuvent faciliter le contrôle des portions.
- Au restaurant, on peut partager une portion avec un ami.

7. Buvez beaucoup

Les adultes doivent boire au moins un litre et demi par jour ! Ou plus s'il fait très chaud ou s'ils sont physiquement actifs. Il vaut mieux boire de l'eau, naturellement, qu'il s'agisse d'eau du robinet, d'eau minérale, d'eau gazeuse ou plate, nature ou aromatisée. On peut aussi boire des jus de fruits, du thé, des boissons non alcoolisées, du lait ou d'autres boissons, de temps en temps.

8. Maintenez un poids corporel sain

Le poids idéal dépend de facteurs comme le sexe, la taille, l'âge et les gènes. Le surpoids augmente le risque de développer un large éventail de maladies, y compris le diabète, les maladies de cœur et le cancer.
Manger plus que nécessaire entraîne un excès de masse adipeuse. Les calories excédentaires peuvent provenir de n'importe quel nutriment calorique — protéines, lipides, glucides ou alcool —, mais les lipides sont la source d'énergie la plus concentrée. L'activité physique nous aide à dépenser de l'énergie et à nous sentir bien. Le message est assez simple : si on prend du poids, il faut manger moins et être plus actif !

9. Prenez l'habitude de bouger !

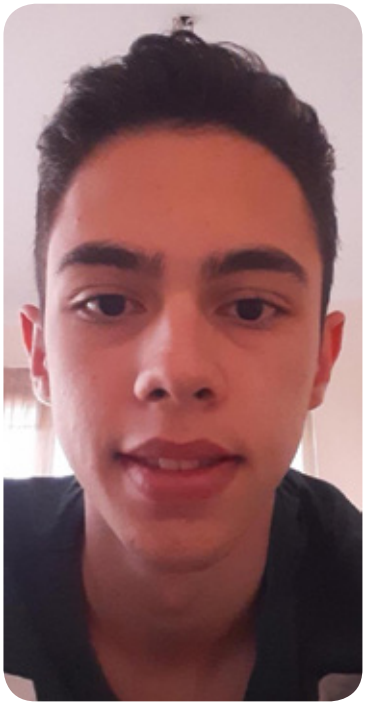
L'activité physique est importante pour tout le monde, quel que soit le poids ou l'état de santé. Elle nous aide à brûler les calories excédentaires, elle est bonne pour le cœur et le système circulatoire, elle maintient ou accroît la masse musculaire, elle favorise la concentration et améliore la santé et le bien-être en général. Il n'est pas nécessaire d'être un athlète de haut niveau pour se mettre à bouger ! Il est recommandé de faire 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée, ce qui n'est pas difficile à inclure dans la routine quotidienne. Nous pouvons tous :

- Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ;
- Faire une promenade à l'heure du déjeuner (et des étirements au bureau entre les pauses) ;
- Prendre le temps de pratiquer une activité en famille le week-end.

10. Commencez dès maintenant ! Et continuez à changer petit à petit

Une modification progressive du mode de vie est plus facile à maintenir que des changements radicaux introduits tout d'un coup. Pendant trois jours, vous pourriez faire la liste de tous les aliments et boissons que vous avez consommés dans la journée, en notant votre quantité d'activité physique. Il ne sera pas difficile de voir les améliorations possibles :

- Vous sautez le petit déjeuner ? Un petit bol de muesli, un morceau de pain ou un fruit peuvent vous aider à l'inscrire petit à petit dans votre routine.
- Vous mangez trop peu de fruits et légumes ? Vous pouvez commencer par en consommer un de plus chaque jour.
- Vos aliments préférés sont riches en matières grasses ? Les éliminer brutalement pourrait être contre-productif et vous faire revenir à vos anciennes habitudes. Vous pouvez les remplacer par des options pauvres en matières grasses, en manger moins souvent et en plus petites quantités.
-Vous ne faites pas assez d'activité physique ? Monter les escaliers tous les jours pourrait être un excellent moyen de commencer.



Remarque :
Dans cette rubrique, nous publions des articles envoyés par nos lecteurs. Nous essayons donc de ne pas manipuler le texte.

3 aliments pour protéger son cœur !

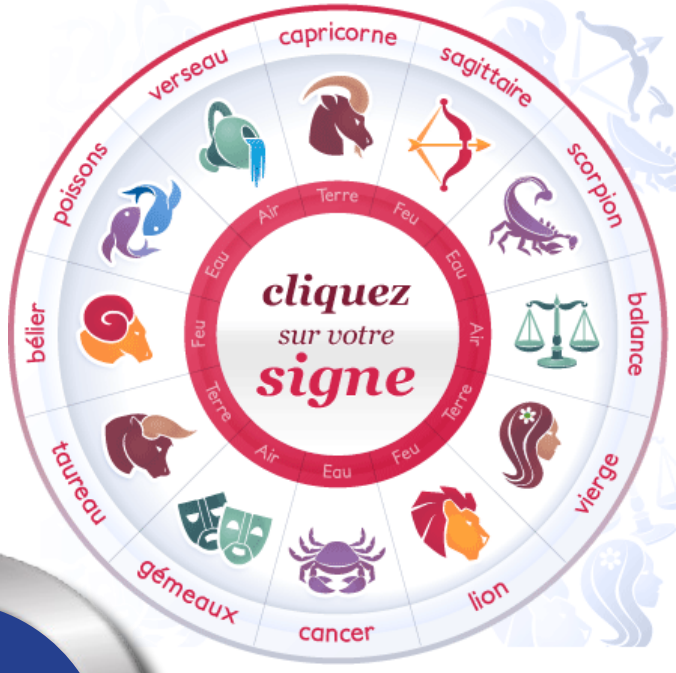
La syncope est une menace pour nous qui peut nous tuer sans indicatif, pour prévenir ces problèmes, on peut utiliser ces repas :

1 Salmon : Salmon et les autres poissons qui ont les acides de graise saine sont la meilleure substance pour augmenter la santé de notre cœur
Les fruits mûrs : la fraise, les autres fruits mûrs sont un bon choix pour avoir un cœur sain. La taux de mort chez les gens qui ont consommé des fruits mûrs 3 fois par semaine, est à 32% moins que les autres.
Le café : Il peut également augmenter la santé cardiaque.
Les observations indiquent que les gens qui ont bu 6 ou moins tasses de café par jour, leur cœur sont plus de santé que les autres et à 10% de 15% baisser la probabilité de mort.

Envoyé par : Amir Reza Islamlou

Horoscope d'Octobre 2019

Un mois plein d'opportunités à saisir sur tous les plans mais recelant également quelques pièges à éviter en essayant par exemple de garder votre impulsivité et peut-être surtout votre ego sous contrôle. Le meilleur moyen en octobre de tirer parti de vos potentiels sans trop altérer votre cote de popularité !
N'imposez donc rien à personne et ne vous braquez pas non plus si tout ne marche pas comme vous le souhaitez ! Préférez jouer la carte de la patience, de l'ouverture d'esprit et de cœur plutôt que de vous la jouer trop perso ! Capito?



A2

Bonjour Français