

DU LYCEE A L'UNIVERSITE

LES EXAMENS D'ADMISSION

SAT I (www.collegeboard.com)

Note maximale 1600 points (CR, M) ou 2400 points (CR, M, W)

- Compréhension de texte (Critical Reading)
- Mathématiques
- Dissertation (Writing)

SAT II ou Subject Tests (www.collegeboard.com)

Note maximale 800 points chaque comme SAT I

- Histoire des Etats-Unis (AP US History)
- Sciences Sociales
- Biochimie
- Français ou autres langues
- et d'autres

ACT (www.act.org)

Note maximale 36

- Anglais (Grammaire, Punctuation et Syntaxe)
- Mathématiques (Algèbre, Géométrie, Trigonométrie)
- Lecture et Analyse de textes
- Sciences (connaissances en Biologie, Chimie, Physique, Sciences Naturelles)
- Dissertation (Writing).

SAT I vs. SAT II vs. ACT

Certaines universités donnent aux applicants l'option de ne soumettre ni le SAT ni le ACT.

La plupart des universités acceptent le SAT ou le ACT (l'un ou l'autre).

Certaines universités acceptent le ACT sans la dissertation.

Quelques universités (très sélectives) exigent des SAT II (Subject Tests).

QUAND PASSER LES EXAMENS

3ème : SAT II French*, la compréhension orale en novembre seulement)

2nde : SAT II*, si l'élève ne l'a pas passé en 3ème

SAT II AP US History*, au printemps après l'examen AP US History

1ère : SAT II French*, si l'élève ne l'a pas encore passé

PSAT**, en automne

ACT** sans Writing, au printemps

ACT* complet, la responsabilité de l'élève (peut être repris plusieurs fois)

SAT II*, dépendant de l'université

Terminale : SAT II French*, si l'élève ne l'a pas encore passé

*Responsabilité de l'élève

**LPHS s'en occupe

Il y a plusieurs sites et livres qui aident à préparer ces examens.

Plusieurs résultats peuvent être soumis mais les universités ne comptent que les meilleurs.

LES RÉSULTATS (Ce tableau est une estimation)

SAT Composite Score (Math, CR & W)	ACT Composite Score	SAT Composite Score (Math & CR only)	Percentile %
2160-2400	33-36	1400-1600	99
2100-2150	31	1360-1390	98
2040-2090	30	1330-1350	97
1980-2030	29	1290-1320	95
1920-1970	28	1250-1280	92
1860-1910	27	1210-1240	89
1800-1850	26	1170-1200	85
1740-1790	25	1130-1160	81
1680-1730	24	1090-1120	75
1620-1670	23	1050-1080	69
1560-1610	22	1020-1040	63
1500-1550	21	980-1010	56
1440-1490	20	940-970	48
1380-1430	19	900-930	41
1320-1370	18	860-890	33
1260-1310	17	820-850	26
1200-1250	16	770-810	19
1140-1190	15	730-760	12



Le Nord-Est des Etats-Unis en mode vague de froid historique !

La nouvelle année 2014 a apporté une vague de froid qui a paralysée le nord-est des Etats-Unis et le Canada. Une vague de froid exceptionnelle avec des températures pouvant descendre jusqu'à moins 50 degrés.

Un grand froid historique a frappé pendant quelques jours une grande partie des Etats-Unis. Le froid s'étendait mardi 7 janvier 2014 depuis le nord des Etats-Unis

et du Canada voisin jusqu'au Midwest, menaçant les régions du sud traditionnellement épargnées comme le Tennessee et l'Alabama. Les services météorologiques prévoient pour le dimanche 5 janvier 2014 après-midi des températures "se maintenant entre -23 et 29°C, avec des minimales chutant dans la nuit autour de -34°C". Pire encore, avec des vents soufflant en rafale, les températures ressenties pouvaient descendre jusqu'à -45°C voir même -51°C.

Ce phénomène n'était pas survenu depuis 20 ans, des chutes de neige et des pluies verglaçantes ont fait une douzaine de morts en moins d'une semaine, les autorités ont appelé les habitants à rester cloîtrer chez eux et à faire des provisions.

"Vortex polaire" (tourbillon polaire), voici le terme utilisé par les médias américains pour désigner la vague de froid venue du Pôle Nord qui a paralysé les États-Unis. Mais qu'est-ce que c'est ? Un cyclone permanent de grande échelle, généralement situé à proximité du pôle nord ou du pôle sud. S'il est rare qu'il atteigne des zones densément peuplées, il a apporté cet hiver en Amérique du Nord des vents soufflant à plus de 100 km/h, piégeant l'air froid venant de l'Arctique. La température ressentie la plus froide relevée jusqu'à présent a été de -53°C dans le Montana (nord-ouest), et était à peine plus élevée dans le Dakota du Nord, le Dakota du Sud et le Minnesota. Par comparaison, la température ressentie était "seulement" de -34°C au Pôle Sud lundi 6 janvier. New York a enregistré mardi 7 janvier ses températures les plus basses depuis plus de 100 ans. Il a fait -15,5°C à Central Park à New York mardi matin, où le précédent record pour un 7 janvier datait de 1896, avec -14,4°C !



A Chicago, la ville a battu son record de température la plus basse enregistrée en journée, soit -24°C, un niveau atteint le 18 janvier 1994 et le 24 décembre 1983, a rappelé The Weather Channel. CPS a annoncé dimanche 5 janvier en fin d'après-midi que les écoles publiques seraient fermées les lundi et mardi (jour de la rentrée après les fêtes de fin d'année), décision prise pour protéger tous les enfants des températures dangereusement froides prévues. L'exposition à des températures extrêmement froides pouvant devenir la cause d'hypothermie ou de gelure, des lésions graves de la peau pouvant survenir après seulement quelques minutes d'exposition .



Dans le comté de Cook, qui englobe la majeure partie de Chicago, des centres ont été mis en place où «tout le monde peut venir se réchauffer, par exemple en cas de chauffage défectueux», a indiqué une porte-parole à l'AFP. La police a patrouillé pour aider les sans-abris à trouver le refuge le plus proche. Dans les refuges, des lits supplémentaires ont été installés.

Une quinzaine de morts ont été attribuées au froid dont quatre hommes de 48 à 63 ans morts ce week-end à Chicago d'une crise cardiaque alors qu'ils déneigeaient devant chez eux.

Mercredi, le site spécialisé Flightaware.com enregistrerait 664 annulations de vols à destination, au départ ou à l'intérieur des Etats-Unis et 1.000 retards. Au total, quelque 18.000 vols avaient été annulés aux Etats-Unis. New York, Washington, Atlanta, Chicago (avec 20 à 25 cm de neige et des retards de plus de 5 heures en moyenne) et Detroit étaient les aéroports les plus perturbés.

La vie a tourné au ralenti et le lac Michigan a fumé de froid. Un moment inoubliable vécu par tous les habitants du pays et suscité notre admiration pour les ours polaires, les manchots et autres pingouins qui vivent toute l'année dans ces conditions extrêmes !

Sources : www.nbcchicago.com, abclocal.go.com, *Chicago Tribune/Sun Times newspapers*



CPS a décidé de faire rattraper ces journées exceptionnelles en apportant quelques modifications au calendrier scolaire pour les lycées :

- *Le 28 mars sera une journée de classe normale pour tous les lycéens.
- *Le 7 avril, qui devait être le jour de la réunion parents-professeurs (remise des bulletins) et un jour de congé pour les élèves, sera en fait une journée de cours pour tous les lycéens. Attention ce jour restera néanmoins un jour de congé pour les écoles primaires et les collèges.
- *Le 8 avril qui devait être un jour de cours normal pour les lycéens sera finalement la journée de rencontre des parents et des professeurs. Les élèves de lycée n'auront donc pas classe. Attention, les élèves de primaire et de collège auront classe.
- * le 11 juin qui devait marquer le premier jour des vacances d'été sera un jour d'école normale pour tous les lycéens.
- *Le 12 juin sera le premier jour de vacances d'été pour tous les lycéens.
- * Le 23 juin sera le premier jour des programmes d'été pour les lycéens.

Changement du calendrier scolaire pour les écoles primaires, les collèges et les écoles de la petite enfance :

- *Le 28 mars, qui devait être un jour de congé, sera un jour de classe normale pour tous les élèves.
- * Le 11 juin qui marquait le premier jour de vacances d'été sera un jour de classe normal.
- *Le 12 juin sera la date des vacances d'été pour tout le monde.
- *Le 23 juin sera le premier jour des programmes d'été pour les élèves de l'école primaire et les collèges.

UN SENATEUR A L'EFAC

Le 19 décembre dernier, l'EFAC recevait la visite de

M. Christian Cointat,

sénateur des français établis hors de France.

Après avoir fait plus ample connaissance avec l'école et son fonctionnement, M. Cointat a rendu, avec grand plaisir, une rapide visite aux élèves.



Après-fêtes : perdre ses quelques kilos superflus

Foie gras, saumon, dinde, bûche, chocolats, alcools, des heures passées à table... Fêtes de fin d'année riment bien souvent avec accumulation record de calories en deux week-ends, sans se dépenser. Après ces festins, on a tendance à se sentir mal, gonflé(e), et un passage sur la balance se révèle rarement rassurant. Il est alors temps de retrouver un équilibre alimentaire raisonnable, et de faire une petite cure.

Ne pas jeûner

Selon Virginie Balès, vice-présidente de l'Association des Diététiciens Libéraux, l'essentiel est de retrouver une alimentation équilibrée, en mangeant un peu de tout. "Il est inutile de faire le yoyo et de ne plus manger d'un seul coup. C'est le meilleur moyen de reprendre encore plus de kilos par la suite", prévient-elle.

Il est surtout conseillé de réincorporer des fruits et légumes en grande quantité dans son alimentation, car on a eu tendance à les exclure des menus festifs. L'objectif est de récupérer une bonne dose de fibres, sans pour autant se priver de protéines et de produits laitiers. "Un déficit en fibres favorise la constipation et génère une sensation de mal être et de ballonnement", explique la diététicienne.

Une bonne soupe de légumes tous les soirs reste la meilleure solution. Carottes, poireaux, tomates... Tout est bon à l'exception de la crème et du beurre, qu'il faut éviter après les excès effectués pendant les fêtes.

Manger léger

D'une manière générale, il faut manger léger. Une consommation raisonnable de lipides, selon Virginie Balès, se situe aux alentours de 65 à 75g pour les femmes et 80 à 90g pour les hommes.

A noter : le beurre et la margarine contiennent 85% de lipides, et l'huile 100%. Mieux vaut donc se passer de ces deux produits, tout comme de la charcuterie, trop calorique et peu diététique. On préférera les viandes maigres et les poissons, ainsi que le yaourt et le fromage blanc en dessert, très pauvres en lipides.

Pour accompagner efficacement un régime, il est recommandé de consommer du pain complet (à raison de 150g maximum par repas). Riche en fibres et en sels minéraux, celui-ci contribue à rééquilibrer l'alimentation. Et il apporte aussi de "bons" glucides à l'organisme.

S'hydrater

Enfin, le meilleur conseil est de boire de l'eau, beaucoup d'eau. "Il faut se déshabituer du goût sucré, et surtout ne pas remplacer les confiseries de Noël par des boissons sucrées", préconise Virginie Balès. De même, il est nécessaire de freiner sa consommation d'alcool, très calorique.

Reprendre une activité physique

La nouvelle année est le moment des bonnes résolutions, alors pourquoi ne pas s'inscrire dans une salle de gym, ou tout simplement marcher un peu plus, quotidiennement ? En privilégiant les escaliers aux ascenseurs et aux escalators, on active sa circulation sanguine et on retrouve sa tonicité. Allié à une alimentation légère et équilibrée, le sport permet de perdre ses petits kilos superflus, sans même s'en rendre compte.

Source : *Relaxnews* www.ladepeche.fr

l'école - Les élèves, les en-

Quelle différence entre une BB cream et une CC cream ?

BB cream et CC cream ont envahi le marché. Toutes deux nous promettent monts et merveilles et envahissent nos salles de bains, mais qu'est ce qui les différencie vraiment ?

BB = Blemish Balm (soit une crème teintée pour unifier le teint) et CC = Color Control ou Correction Complex, donc base anti-rougeur pour soigner et améliorer la peau. En clair : la BB cream est une base de teint qui unifie (et assure aussi un effet soin avec de l'hydratation et de la protection). La CC cream est l'amélioration de la BB. Elle est plus couvrante et plus nourrissante dans une texture plus légère.

La CC cream, c'est quoi ?

Deux C majuscules, en guise d'abréviation des mots Color et Control : comme son nom l'indique, la CC cream contrôle la couleur du teint ou, plus précisément, s'adapte à différents types de carnations grâce à des pigments micro encapsulés, libérés au moment de l'utilisation du produit (blanc au sortir du tube).

Unificateur de teint, la CC cream n'est cependant pas un simple produit de maquillage. Elle appartient avant tout à la famille des soins visage, alliant une hydratation maximale, une protection solaire élevée et un effet illuminateur. Un 4 en 1 en somme, nous promettent les marques.

Incontournable BB cream

Pas une marque n'y a échappé. La BB cream ou blemish balm, cette crème perfectrice de teint venue d'Asie, se décline désormais en plusieurs teintes et selon différents types de peaux, des rayons du supermarché (L'Oréal, Garnier, So' Bio Etic) aux plus grands noms de la beauté : Dior (et sa nouvelle BB crème Diorskin nude), Clinique, Clarins et sa BB Skin Perfecting Cream et, à venir en avril, l'Actively Correcting & Beautyfing BB cream de Kiehl's, la célèbre enseigne new-yorkaise branchée.

"La BB cream ou Blemish Balm (baume correcteur) est davantage un produit de maquillage, coloré et couvrant, qui contient des poudres matifiantes", explique Katalin Berenyi, co-fondatrice d'Erborian. "La CC cream est du côté du soin. Elle va certes unifier les petites rougeurs mais surtout hydrater, lisser, prévenir les rides, protéger la peau des méfaits du soleil, voire la réparer en fonction des actifs inclus dans le produit. Elle remplace parfaitement le soin de jour."

BB cream ou CC cream pour ma peau ?

Tout dépend de l'attente de chaque consommatrice. Pour les femmes qui recherchent de la couvrance, la BB cream est toute indiquée. Pour celles qui sont attirées par un résultat naturel et possèdent une peau avec peu d'imperfections, la CC cream permet de minimaliser la routine beauté.

"Ce soin est né d'un besoin nouveau de la société coréenne. Là-bas, les femmes, qui ont toujours accordé beaucoup d'importance à leur peau, à leur teint, travaillent de plus en plus et ont de moins en moins de temps à accorder à leur routine beauté", explique Katalin Berenyi. Elle ajoute : "La CC cream et toute cette branche de soins hybrides importés d'Asie viennent répondre à un impératif de peau parfaite, mais en cinq minutes !".

Bon à savoir : pour les adeptes du teint sophistiqué au fini lumineux et satiné, la BB cream peut également être utilisée par-dessus la CC cream.

source : http://www.lexpress.fr/styles/soins/apres-la-bb-cream-adopterez-vous-la-cc-cream_1215187.html#iIRv8QVte7TWTVCI.99



SUSHI CLASS

Suite au véritable succès rencontré l'an dernier, nous avons réédité les classes de Sushi... Et de nouveau, elles ont été plébiscitées !

La nouveauté de cette année, une classe donnée en soirée. Elle a été très appréciée des papas et des mamans qui travaillent ! Une expérience à réitérer !

Un immense MERCI à Satoko pour sa patience et sa passion qu'elle sait si bien transmettre !

