

#AUTOMNE2021

AJELUNDA

ARZACQ / GARLIN
/ SERRES-CASTET

Rrrr !

PROGRAMME
D'ANIMATION
DES 3
ESPACES JEUNES

www.cclb64.fr /



Luysenbéarn
communauté de communes

MODE D'EMPLOI DES ESPACES JEUNES

Pour les collégiens du territoire

LES 3 POLES

Dans le cadre de la politique communautaire en faveur de la jeunesse, **3 espaces jeunes vous accueillent sur le territoire à Arzacq, Garlin et Serres-Castet.**



La coopération entre les acteurs opérationnels permet **de proposer aux jeunes de 11 à 15 ans une offre d'animation importante et de qualité.**

L'Espace Jeunes constitue un véritable espace de loisirs, d'échange, de rencontre, d'écoute, d'information et de prévention répondant à des objectifs éducatifs précis :

- **Contribuer au développement personnel et à la socialisation des jeunes**
- **Permettre aux jeunes de s'approprier leur environnement en tant que citoyen d'un territoire**
- **Sensibiliser les jeunes aux questions de santé et d'exclusion**

Ces Espaces Jeunes sont encadrés par du personnel qualifié et déclarés auprès du Service Départemental à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports.

Durant l'année scolaire 2021-2022, les Espaces Jeunes du territoire sont **ouverts durant les vacances scolaires, sauf celles de Noël, selon 5 formats d'activité : journée, après-midi, après-midi/soirée, stage & séjours.**



Un protocole sanitaire est mis en place au sein de chaque structure dans le respect du cadre réglementaire relatif aux Accueils Collectifs de Mineurs.



CRITERES DE PRIORITE

L'accueil est réservé en **priorité aux jeunes actuellement collégiens résidents et/ou scolarisés sur le territoire intercommunal.** Au regard de la situation sanitaire, afin d'éviter le brassage des jeunes sur le territoire, **vous devrez prioritairement inscrire votre(vos) enfant(s) aux activités de l'Espace Jeunes correspondant au territoire de leur collège ou au territoire d'habitation.** Merci de votre compréhension.

COMMENT M'INSCRIRE ?

ETAPE 1

Je clique sur le lien de pré-inscription de l'Espace Jeunes de mon secteur sur www.cclb64.fr ou je contacte directement l'Espace Jeunes par téléphone (voir dernière page)

ETAPE 2

Je retourne par mail et dans les délais impartis les documents obligatoires ou je les dépose dans la boîte aux lettres de l'Espace Jeunes.

ETAPE 3

Je reçois un mail me confirmant l'inscription ou le positionnement sur la liste d'attente.

DOCUMENTS A FOURNIR OBLIGATOIREMENT

- Fiche d'inscription unique pour les 3 Espaces Jeunes
- Allocataires - Attestation de quotient familial CAF-MSA / attestation ATL CAF ou bon vacances MSA
- Non allocataires - le dernier avis d'imposition

ANNULATION & MODIFICATION DES INSCRIPTIONS

Toute absence non signalée par écrit (par bulletin de modification) 5 jours à l'avance sera due, sauf sur délivrance d'un certificat médical ou d'un justificatif de cas de force majeure.

Pour éviter toute dérive d'annulations multiples et les problèmes de logistique afférents, il ne sera toléré que **2 annulations maximum** (hors maladie avec certificat).

Les activités peuvent être modifiées si les conditions météorologiques ou sanitaires le nécessitent.

TARIFS

Une tarification harmonisée prenant en compte les revenus des familles est également définie sur l'ensemble des Espaces Jeunes.

	A	B	C	D	E	F	G*	H*
Bénéficiaires Aide au Temps Libre CAF	2 €	4 €	4 €	8 €	11 €	14 €	3 €	6 €
Bénéficiaires bons vacances MSA	1,25 €	3,25 €	2,50 €	6,50 €	9,50 €	12,50 €	2,25 €	5,25 €
QUOTIENT FAMILIAL	A	B	C	D	E	F	G*	H*
< 900	4 €	6 €	6 €	10 €	13 €	18 €	4 €	8 €
901-1150	5 €	8 €	8 €	12 €	15 €	20 €	4 €	8 €
1151-1300	6 €	10 €	10 €	14 €	17 €	23 €	5 €	10 €
1301-1550	6 €	10 €	10 €	14 €	17 €	23 €	5 €	10 €
1551-2800	7 €	12 €	12 €	16 €	19 €	25 €	5 €	10 €
> 2801	9 €	15 €	16 €	20 €	23 €	29 €	8 €	14 €

*Tarifs/demi-journée

ESPACE JEUNES

ARZACQ

Pré-inscription sur www.cclb64.fr
ou par téléphone (cf. contact dernière page)

Mardi 26 octobre

JOURNÉE / ELDOR'ADO PARTIE I

Le Ranch Tagada t'accueille pour une **journée ludique d'équitation**, que tu sois débutant ou pas ! Après cette immersion dans le monde des chevaux, un goûter maison t'attendra "Aux hirondelles", épicerie responsable à Piets, dont tu découvriras le concept.

🕒 9h30 - 18h (accueil possible à partir de 8h30) 💶 **TARIF C**



Mercredi 27 octobre

APRÈS-MIDI & SOIRÉE / TEENS PARTY SOLIDAIRE AVANT L'HIVER

En partenariat avec la Croix-Rouge & Carrefour Contact
Participe à la 1^{ère} **collecte de denrées alimentaires** de l'Espace Jeunes avant la période hivernale difficile pour beaucoup de personnes... suivie d'une **soirée pizzas & jeux de société** !

🕒 14h - 22h 💶 **TARIF B**



Jeudi 28 octobre

APRÈS-MIDI / 100% LOFT

Profite des équipements en accès libre à l'Espace Jeunes (Switch, Baby-foot, fléchettes, ping-pong, jeux de société, molky, ballons...). Tu peux aussi apporter tes jeux !

🕒 13h30 - 17h30 💶 **GRATUIT**



Vendredi 29 octobre

JOURNÉE COMMUNE AUX 3 ESPACES JEUNES / WALLOWEEN

Profite de nombreuses animations surprises et de toutes les attractions du parc Walygator (anciennement Walibi), totalement thématisé Halloween ! (Pass sanitaire exigé)

🕒 8h - 19h20 💶 **TARIF E**



Mardi 02 novembre

APRÈS-MIDI & SOIRÉE / ELDOR'ADO PARTIE 2

Découvre le **Tir Laser** au tout nouveau stand de tir sportif à Lons, avec des professionnels ! Une discipline ludique, accessible à tous et pleine de bienfaits pour les ados.

Au menu du soir : **Tacos-Fajitas maison & célèbre Film d'animation COCO** (sur le thème d'Halloween Mexicain)

🕒 14h - 22h € **TARIF C**



Mercredi 03 novembre

JOURNÉE / JUMP ACADEMY & RÉALITÉ VIRTUELLE

À vos marques, prêts... sautez !

Partage des moments inoubliables de folies entre amis au tout nouveau Trampoline Park à Lescar avant une partie d'Espace Game en Réalité Virtuelle « Le Manoir de Dantes ». **(Pass sanitaire exigé)**

🕒 9h30 - 17h30 (accueil possible à partir de 8h30) € **TARIF E**



Jeudi 04 & vendredi 05 novembre

STAGE / MANGER, BOUGER & KIFFER !

Participe à un stage inédit autour du "manger-bouger" en 4 temps :

- > **Atelier de cuisine** pédagogique animé par Violette Olympie ;
- > **Atelier Sport** à la découverte du Padel : sport de raquette fun & tendance !
- > **Spectacle-forum comique** au Cinéma de Garlin "Manger-bonheur" avec Violette Olympie & la Cie Ilfébo, suivi d'une dégustation.
- > **Soirée familles** : pendant que les parents assisteront à leur tour au spectacle, tu prépareras toasts & gourmandises à partager tous ensemble !

🕒 4/11 : 13h30 - 18h & 5/11 : 9h30 - 21h30 € **TARIF G**



Vendredi 05 novembre

SOIRÉE FAMILLES / AU THÉÂTRE ALEXIS PEYRET (SERRES-CASTET) SUR LE THÈME DU STAGE PRÉVENTION "MANGER, BOUGER & KIFFER !"

dans le cadre du Programme National Nutrition Santé.

🕒 19h - 21h : Spectacle "Manger bonheur !" avec la Cie Ilfébo, suivi d'échanges avec les artistes sur le thème du bien-être des ados (alimentaire et activité physique), d'un pot et d'une dégustation de mets préparés par les jeunes et les artistes. € **GRATUIT**

ESPACE JEUNES

GARLIN

Pré-inscription sur www.cclb64.fr
ou par téléphone (cf. contact dernière page)

Mardi 26 octobre

APRÈS-MIDI & SOIRÉE / BABYFOOT, BURGER & CONCOURS D'ANECDOTE

Défie tes amis ainsi que l'équipe d'animation autour d'un tournoi de babyfoot, puis régale-toi en mangeant des hamburgers ! Nous finirons la soirée avec un concours d'anecdotes comme les youtubeurs Macfly et Carlito !

🕒 16h - 22h € **TARIF C**



Mercredi 27 octobre

JOURNÉE / MINI-GOLF & ACTIVITÉ ENVIRONNEMENT

Journée à Lons !

Le matin : avec Ecocène, association d'éducation à l'environnement, visite pédagogique de l'usine d'eau potable.

L'après-midi : Mini-golf, idéal pour s'amuser entre amis !

🕒 9h - 18h € **TARIF E (Pass sanitaire exigé)**



Jeudi 28 octobre

APRÈS-MIDI / 100 % LIBRE DANS TON ESPACE JEUNES

L'espace jeunes est en accès libre à 100% cet après-midi, viens en profiter avec tes amis ! Tu peux aussi apporter tes jeux de société et de switch !

🕒 13h30 - 18h € **GRATUIT**

Vendredi 29 octobre

JOURNÉE COMMUNE AUX 3 ESPACES JEUNES / WALLOWEEN

Profite de nombreuses animations surprises et de toutes les attractions du parc Walygator (anciennement Walibi), totalement thématisé Halloween ! **(Pass sanitaire exigé)**

🕒 8h10 - 19h € **TARIF E**



Mardi 02 novembre

APRÈS-MIDI & SOIRÉE / HISTOIRES D'HORREUR & CROQUE-MONSIEUR

Viens nous raconter tes meilleures histoires d'horreur comme le fait le Youtubeur Squeezie ! Puis nous cuisinerons des croque-monsieur et finirons la soirée avec un film !

🕒 16h - 22h € **TARIF C**



Mercredi 03 novembre

APRÈS-MIDI / COLLECTE DE DENRÉES ALIMENTAIRES

L'espace jeunes organise une collecte de denrées alimentaires, participe à cette action solidaire. Nous visiterons aussi Les restos du cœur à Garlin et finirons l'après-midi à l'espace jeunes autour d'un bon goûter !

🕒 13h30 - 18h € **TARIF A**



Jeudi 04 & vendredi 05 novembre

STAGE / MANGER, BOUGER & KIFFER !

Participe à un stage inédit autour du "manger-bouger" en 4 temps :

- > **Atelier de cuisine** pédagogique animé par Violette Olympie ;
- > **Atelier Sport** à la découverte du Padel : sport de raquette fun & tendance !
- > **Spectacle-forum comique** au Cinéma de Garlin "Manger-bonheur" avec Violette Olympie & la Cie Ilfébo, suivi d'une dégustation.
- > **Soirée familles** : pendant que les parents assisteront à leur tour au spectacle, tu prépareras toasts & gourmandises à partager tous ensemble !

🕒 **4/11** : 13h30 - 18h & **5/11** : 9h30 - 21h30 € **TARIF G**



Vendredi 05 novembre

SOIRÉE FAMILLES / AU THÉÂTRE ALEXIS PEYRET (SERRES-CASTET) SUR LE THÈME DU STAGE PRÉVENTION "MANGER, BOUGER & KIFFER !"
dans le cadre du Programme National Nutrition Santé.

🕒 19h - 21h : Spectacle "Manger bonheur !" avec la Cie Ilfébo, suivi d'échanges avec les artistes sur le thème du bien-être des ados (alimentaire et activité physique), d'un pot et d'une dégustation de mets préparés par les jeunes et les artistes. € **GRATUIT**

ESPACE JEUNES

Pré-inscription sur www.cclb64.fr
ou par téléphone (cf. contact dernière page)

SERRES-CASTET

Lundi 25 octobre

JOURNÉE / INITIATION CIRQUE & CALICEO

En partenariat avec Cirquenbul

Au travers d'une journée, viens voyager dans l'univers des arts du cirque puis te détendre dans un lieu unique pour découvrir les bienfaits de l'eau. **(Pass sanitaire exigé)**

🕒 8h30 - 18h 📍 **TARIF D**



Mardi 26 octobre

JOURNÉE / HANDISPORT

(BASKET FAUTEUIL, BOCCIA, CÉCIFOOT & TORBALL)

En partenariat avec le Comité Handisport 64

Journée de sensibilisation aux handisports avec la découverte de plusieurs pratiques sportives.

🕒 8h30 - 18h 📍 **TARIF C**



Mercredi 27 octobre

APRÈS-MIDI & SOIRÉE / INDEPENDANCE DAY

Gère ta journée, gère ton budget ! Tu auras la liberté d'organiser ta journée avec tes amis (repas, activités, etc...) à partir d'un budget défini.

🕒 13h30 - 22h 📍 **TARIF C**

Jeudi 28 octobre

JOURNÉE / DO IT YOURSELF !

Participe à plusieurs ateliers de création artistique (éléments de décoration pour ta chambre, confection d'un repas de l'horreur et customisation d'une calavera).

🕒 8h30 - 18h 📍 **TARIF D**



Vendredi 29 octobre

JOURNÉE COMMUNE AUX 3 ESPACES JEUNES / WALLOWEEN

Profite de nombreuses animations surprises et de toutes les attractions du parc Walygator (anciennement Walibi), totalement thématisé Halloween !
(Pass sanitaire exigé)

🕒 7h30 - 19h40 📍 **TARIF E**



Mardi 02 novembre

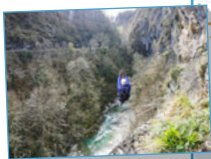
JOURNÉE / DÉFI TYROLIENNE & PHOTO EN MONTAGNE

Viens survoler les impressionnantes Gorges du Hourat à plus de 1000 mètres d'altitude ! Cadre unique et sensations garanties.

L'équipe d'animation te prépare aussi plusieurs défis photos à relever. *Plan B* proposé si les conditions météorologiques et/ou sanitaires le nécessitent.

Taille 1m40 minimum. (Pass sanitaire exigé)

🕒 8h30-18h00 📍 **TARIF D**



Mercredi 03 novembre

APRÈS-MIDI & SOIRÉE / PIMP YOUR OBJET & SOIRÉE À LA LUDITAVERN

Customise ta casquette, ton tee-shirt pour être stylé !

Un espace dédié aux jeux de société, des tables de jeux et des animateurs spécialisés pour vous expliquer les règles.

Tout ça enrobé de boissons et de victuailles !

(Pass sanitaire exigé)

🕒 13h30-22h 📍 **TARIF D**



Jeudi 04 & vendredi 05 novembre

STAGE / MANGER, BOUGER & KIFFER !

Participe à un stage inédit autour du "manger-bouger" en 4 temps :

- > **Atelier de cuisine** pédagogique animé par Violette Olympie ;
- > **Atelier Sport** à la découverte du Padel : sport de raquette fun & tendance !
- > **Spectacle-forum comique** au Cinéma de Garlin "Manger-bonheur" avec Violette Olympie & la Cie Ilfébo, suivi d'une dégustation.
- > **Soirée familles** : pendant que les parents assisteront à leur tour au spectacle, tu prépareras toasts & gourmandises à partager tous ensemble !

🕒 **4/11** : 8h30 - 18h & **5/11** : 13h30 - 22h 📍 **TARIF G**



Vendredi 05 novembre

SOIRÉE FAMILLES / AU THÉÂTRE ALEXIS PEYRET (SERRES-CASTET) SUR LE THÈME DU STAGE PRÉVENTION "MANGER, BOUGER & KIFFER !"

dans le cadre du Programme National Nutrition Santé.

🕒 19h - 21h : Spectacle "Manger bonheur!" avec la Cie Ilfébo, suivi d'échanges avec les artistes sur le thème du bien-être des ados (alimentaire et activité physique), d'un pot et d'une dégustation de mets préparés par les jeunes et les artistes. 📍 **GRATUIT**

INFORMATION &
PREVENTION

Le sucre est PARTOUT

Si l'on considère qu'un.e adolescent.e selon son âge et sa taille peut consommer entre 30 et 50 grammes de sucre par jour, cela fait l'équivalent de 6 à 8 sucres en morceaux*.

Amusons-nous à regarder ce qui se cache derrière nos aliments :

*pour un morceau
de 6 grammes



UNE CANETTE
DE COLA (25 CL)

= 7 SUCRES



LA MOITIÉ
D'UNE PIZZA

= 2,5 SUCRES



UNE BOUTEILLE
DE KETCHUP
(700 G)

= 22 SUCRES



UN POT DE PÂTE
À TARTINER
(400 G)

= 37 SUCRES



UN JUS
DE FRUITS
(20 CL)

= 3 SUCRES



UNE BOÎTE DE
CHIPS APÉRO
(100 G)

= 1,5 SUCRE



DES CAROTTES
RÂPÉES
(100 G)

= 1 SUCRE



Sources : 60 millions de consommateurs / Foodwatch / OMS

SODAS ET JUS DE FRUITS SUR LE PODIUM

Sur l'échelle des produits sucrés, les boissons sont souvent pointées du doigt comme les mauvais élèves car elles sont très concentrées en sucre. En 2016, 213 millions* de poches de Capri-Sun ont été vendues en France, ça fait une sacrée montagne de sucres !

Suite à un rapport de l'OMS** disant qu'il fallait réduire l'apport en sucre dans les boissons, le gouvernement a instauré puis renforcé ce qu'on appelle la «taxe soda». Le principe : plus la boisson est sucrée, plus le fabricant doit payer de taxe. Le but est de pousser à diminuer les doses de sucre.

*Selon l'institut Nielsen ** Organisation mondiale de la santé

Source : SIOOX n°4

LE TEST



ES-TU ACCRO AU SUCRE ?

ENTOURE LA RÉPONSE QUI TE SEMBLE LA PLUS ÉVIDENTE !

1 > À LA FIN DE TON REPAS, TU N'AS PLUS FAIM :

- ☐ Tu prends quand même un yaourt aux fruits pour le goût.
- ☐ Tu sors de table.
- ☐ Tu fais toujours en sorte d'avoir encore faim pour le dessert !

2 > FÊTER UN ANNIVERSAIRE, POUR TOI C'EST SYNONYME DE :

- ☐ Bons moments entre ami-e-s.
- ☐ Cadeaux et de bonbons à partager.
- ☐ L'occasion de manger un super gâteau !

3 > TU ES AU RESTAURANT AVEC TA FAMILLE ET TON PETIT FRÈRE VEUT GOÛTER TON DESSERT. TU LUI DIS :

- ☐ « Éloigne tes mains de là où je mords. »
- ☐ « Sers-toi, je n'en peux plus ! »
- ☐ « Je peux goûter le tien aussi ? »

4 > AU GOÛTER CHEZ TOI IL N'Y AVAIT PLUS DE BISCUITS. TU MANGES UNE POMME :

- ☐ Tu te dis que c'est bien de changer.
- ☐ Tu prends tout le temps des fruits.
- ☐ Tu te sens frustré-e.

5 > TU DOIS PARTIR VIVRE SUR UNE ÎLE DÉSERTÉ ET TU AS LE DROIT À 3 ALIMENTS. TU CHOISIS :

- ☐ Des pâtes, des fruits, du soda.
- ☐ Des tomates, des pâtes, des fruits.
- ☐ Du soda, des gâteaux, des pâtes.

6 > TU CONSOMMES DES BONBONS OU BOISSONS SUCRÉES :

- ☐ Tous les jours.
- ☐ Une fois par semaine.
- ☐ Trois fois par semaine.

UNE MAJORITÉ DE ☐

Super accro !

Tu adores tout ce qui est sucré ! D'ailleurs tu as du mal à passer un repas sans en manger. Sans bannir le sucre (selon la diététicienne Anne Béraud, tu as le droit à un aliment sucré par repas), fais attention à ne pas tomber dans l'excès. Car les risques sont réels.

UNE MAJORITÉ DE ☐

Gourmand-e mais pas accro

Le sucre, tu aimes ça ! Tu adores en consommer lors d'occasions mais tu sais t'en passer au quotidien. C'est un bon compromis !

UNE MAJORITÉ DE ☐

Pas du tout accro

On dirait bien que le sucre n'a que très peu d'effet sur toi. Tu ne l'apprécies pas tant que ça et préfères goûter d'autres saveurs. Tant que tu manges un peu de tout, tout ira bien !

Tu habites ou tu es collégien - cette année scolaire 2021-2022 - sur le territoire de la Communauté de communes des Luys en Béarn ?

3 espaces jeunes (Arzacq, Garlin et Serres-Castet) t'ouvrent leurs portes !

Inscris-toi aux activités sur l'espace jeunes le plus proche de ton collège ou de ton lieu d'habitation via le site : **www.cclb64.fr**



ESPACE JEUNES ARZACQ

Pôle jeunesse CCLB

07 87 21 01 38 /

animationjeunesse@cclb64.fr



ESPACE JEUNES GARLIN

Syndicat des écoles de la Région de Garlin

07 88 66 60 64 /

service.animation@sivosgarlin.fr



ESPACE JEUNES SERRES-CASTET

Centre Social Alexis Peyret

05 59 33 11 66 / espacejeunes@csap.fr



Retrouvez-nous sur **AnimJeunesCCLB64**