



**Luysenbéarn**  
communauté de communes



**PROGRAMME  
D'ANIMATIONS  
JEUNESSE**

**JEUN  
DA!**



[www.cclb64.fr](http://www.cclb64.fr)

**ÉTÉ2023**

# 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. Ces structures sont ouvertes aux jeunes de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>, résidant (par le biais d'un de ses parents au moins) et/ou scolarisés sur le territoire de la CCLB.** La coopération entre les acteurs opérationnels permet **de proposer aux jeunes 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.

## COMMENT M'INSCRIRE ?

Remplir le formulaire de pré-inscription en ligne sur :  
[www.cclb64.fr / Rubrique actualités](http://www.cclb64.fr / Rubrique actualités).  
Contacts des espaces jeunes en dernière page.

## ANNULATION & MODIFICATION DES ACTIVITES

Toute absence non signalée par écrit 3 jours à l'avance sera facturée, sauf sur délivrance d'un certificat médical ou d'un justificatif de cas de force majeure. Les activités peuvent être modifiées si les conditions météorologiques ou sanitaires le nécessitent.

## 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
- Copie du carnet de vaccination ou attestation du médecin
- Pass Nautique (Attestation d'Aisance Aquatique ou Savoie Nager valables), sauf si déjà transmis

## 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	7 €	12 €	12 €	16 €	19 €	25 €	5 €	10 €
1551-2800	9 €	15 €	16 €	20 €	23 €	29 €	8 €	14 €
> 2801								

\*Tarif demi-journée



## Lundi 10 juillet

🕒 13h30 - 18h € GRATUIT

### APRÈS-MIDI / SUMMER TIME ! VOILÀ L'ÉTÉ !

Viens fêter la fin des cours et le début de l'été ! C'est toi qui choisis programme : déco de l'Espace Jeunes aux couleurs estivales, jeux, musique, blabla...

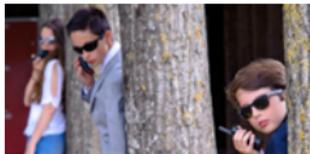
## Mardi 11 juillet

🕒 13h30 - 18h € TARIFA

### APRÈS-MIDI / MISSION AGENT SECRET

Escape Game & Jeu d'intrigue

Tu aimes les séries/films d'espionnage ? Alors à ton tour de te mettre dans la peau d'un Agent Secret pour résoudre une enquête en équipe (énigmes, messages codés...).



## Mercredi 12 juillet

🕒 7h45 - 19h € TARIF E

### JOURNÉE / SORTIE MONTAGNE : PÊCHE EN RIVIÈRE & ACTIVITÉS AU LAC DE LOUDENVIELLE

Avec Le pêcheur au fil de l'eau

Que tu sois un fan de pêche ou que tu sois curieux de découvrir... c'est une expérience inédite qui t'est proposée avec un super animateur ! De quoi passer une belle journée dans un magnifique cadre et apprendre plein de choses autour de la pratique de la pêche.



## Jeudi 13 juillet

🕒 14h - 22h € TARIF C

### APRÈS-MIDI & SOIRÉE / JEUX AU CITY & NOCTURNE PISCINE

Le City Stade et l'espace autour (table de ping-pong, tables, skate park, ombre...) te permettront de t'adonner à l'activité de ton choix ! Y compris simplement celle de se poser, chiller, papoter...

Et on mange quoi ? Qui dit City, dit street food (burger ou tacos de La Mie Cale). Puis du City à la piscine, il n'y a qu'un pas... avant de plonger et d'en profiter !



## Mardi 18 juillet

🕒 8h15 - 19h € TARIF D

### JOURNÉE / SORTIE OCÉAN : SNOKERLING, BEACH VOLLEY & GLACE

Avec Tech Océan (Centre de plongée)

Direction la playa pour des parties de beach volley endiablées ! Enfile ensuite palmes, masque et tuba (fournis) pour une activité aquatique rafraîchissante, inédite, ludique et accessible à tous à la découverte de la baie de Saint Jean de Luz-Ciboure. Amusement et émerveillement garantis !

**Pass nautique exigé.**



## Mercredi 19 juillet

🕒 14h - 21h30 € TARIF C

### APRÈS-MIDI & SOIRÉE / GONFLÉ.E À BLOC ! STRUCTURES GONFLABLES PISCINE & JEUX PLEIN AIR

Une après-midi bondissante et hilarante sur les structures gonflables installées exceptionnellement à la piscine ! Tu y laisseras sans doute quelques plumes... alors rien de tel qu'une pizza pour te regonfler avant des jeux en plein air au choix (palet breton, ping-pong, moly, pétanque...).



## Jeudi 20 juillet

🕒 9h30\* - 18h € TARIF C

### JOURNÉE / A LACQ'VENTURE !

En partenariat avec Lacq aventure

Lacq aventure est un parc de loisirs de plein air branché avec ses 3 activités : accrobranche, mini-golf & géotrack (muni d'une tablette en réalité augmentée, tu auras une mission à accomplir en résolvant des énigmes...). Ambiance, sensations, rencontres et découvertes seront de la partie toute la journée !

\*Accueil possible à partir de 9h.



## Vendredi 21 juillet

🕒 13h30 - 18h30 € TARIF B

### APRÈS-MIDI / LES ADOS QUI MURMURAIENT À L'OREILLE DES CHEVAUX...

Avec Naike à son Ranch Tagada à Piets

Que tu pratiques ou pas l'équitation, cette demi-journée au contact des chevaux te permettra de découvrir leur univers (balade à dos de cheval, brossage, nourriture, etc.).



## Jeudi 27 juillet

🕒 18h - 23h30 € TARIF B

### FIN D'APRÈS-MIDI & SOIRÉE / CONCERT : L'ÉTÉ À PAU !

Un concert entre potes, ça te dit ? Le festival l'Été à Pau te donne rendez-vous dans un lieu magique, le théâtre de la verdure, qui a déjà accueilli de nombreux musiciens (Vianney, Orelsan, etc.) ! Tu y découvriras (si tu ne le connais pas!) un artiste jeune, fun, déjanté... comme son nom l'indique "Miel de montagne" ! Sa musique pop - électro te plaira sans aucun doute !

1<sup>ère</sup> partie : Anaël a remporté le Festival Jeunes Talents 2023 à Pau.



## Lundi 31 juillet

🕒 14h - 23h € TARIF D

### APRÈS-MIDI & SOIRÉE / EQUIPE DE FRANCE DE BASKET À PAU

Une soirée en mode supporter des bleus, ça te dit ?

L'équipe de France de basket affrontera la Tunisie à Pau à l'occasion de sa tournée de préparation pour la Coupe du monde. Peu importe que tu sois basketteur ou pas, sportif ou pas... c'est un événement !

Avant match : maquillage, animations autour du Palais des sports.



## Mardi 1<sup>er</sup> août

🕒 13h30 - 18h € TARIF A

### APRÈS-MIDI / CLAQUETTES/CHAUSSETTES

Chasse tes plus belles claquettes (si tu n'en as pas, t'inquiète !) pour une après-midi funny entre pétanque, piscine et glaces de la ferme !

## Mercredi 2 août

🕒 9h30\* - 18h € TARIF D

### JOURNÉE / JOURNÉE SUPER MARIO

Prêt à entrer dans le game pour une matinée au circuit européen de Pau-Arnos, ça le fait, non ? T'emballer pas, tu n'iras pas sur la piste principale... mais sur le circuit de **Karting** ! L'après-midi, on verra qui est le/la boss de la manette pour un **tournoi Mario Kart**. Toutes ces sensations te mettront en appétit : tu te régaleras après un **atelier pâtisserie spécial Mario** !

\*Accueil possible à partir de 8h30.



## Jeudi 3 août

🕒 14h - 22h € TARIF C

### APRÈS-MIDI & SOIRÉE / FIESTA DE L'ESPACE !

C'est le dernier jour de l'été où tu peux en profiter à l'Espace Jeunes ... alors on va s'ambiancer ! Au programme : **jeux à gogo**, préparation du **repas tapas** (choix, courses et cuisine) et... de la playlist pour terminer en beauté avec une **BOOM de l'Espace** !



# ESPACE JEUNES



Pré-inscription  
sur [www.cclb64.fr](http://www.cclb64.fr)  
ou par téléphone  
(cf. contact dernière page)

## Lundi 17 juillet

🕒 13h30 - 18h € GRATUIT

### APRÈS-MIDI / 100% LIBRE

Venez nous rejoindre à l'espace jeunes pour une après-midi chill.

## Mardi 18 juillet

🕒 9h - 18h TARIF C

### JOURNÉE / POOL PARTY

Les structures gonflables sont de retour à la piscine de Garlin !  
Profite de ces installations avec tes potes après avoir transpiré le matin lors d'un mini tournoi sportif !



## Mercredi 19 juillet

🕒 9h - 18h € TARIF C

### JOURNÉE / LA VIE DE CHÂTEAU : VISITE DU CHÂTEAU DE MORLANNE & TERRA AVENTURA

Pour la journée mondiale des châteaux, tu pourras découvrir la vie de château avec un retour vers le futur et charge ton téléphone à bloc, chausse tes baskets pour l'expédition Terra Aventura. En route pour l'aventure.



## Jeudi 20 juillet

🕒 9h30 - 18h € TARIF C

### JOURNÉE / A LACQ'VENTURE !

En partenariat avec Lacq aventure

Lacq aventure est un parc de loisirs de plein air branché avec ses 3 activités : accrobranche, mini-golf & géotrack (muni d'une tablette en réalité augmentée, tu auras une mission à accomplir en résolvant des énigmes...). Ambiance, sensations, rencontres et découvertes seront de la partie toute la journée !



## Vendredi 21 juillet

🕒 14h - 22h € TARIF C

### APRÈS-MIDI & SOIRÉE / PLOUF NOCTURNE ET PIZZA KARAOKÉ

Viens profiter d'un plouf à la piscine, puis soirée dégustation de pizza en chanson.



## Mardi 25 juillet

🕒 9h - 18h € TARIF E

### JOURNÉE / KARTING PAU-ARNOS + QUIZ PRÉVENTION ROUTIÈRE

Tu te sens l'âme d'un pilote ? Tu aimes la compétition et la vitesse ? Viens défier tes amis sur le circuit de karting de Pau-Arnos.

Pour rattraper tes excès de vitesse sur circuit et apprendre à circuler en sécurité, participe à un quiz sur la prévention routière.



## Mercredi 26 juillet

🕒 9h - 18h € TARIF C

### JOURNÉE / UN JOUR, UN MÉTIER

Pars avec nous à la découverte du métier d'animateur ! Nous te ferons découvrir les diplômes, les métiers possibles et les coulisses des animations auxquelles tu participes habituellement.

Mais quoi de mieux que d'essayer ? Ensemble nous préparerons une animation que nous irons proposer aux enfants du centre de loisirs !



## Jeudi 27 juillet

🕒 14h - 18h € TARIF A

### APRÈS-MIDI / PISCINE ET FABRICATION DE GLACE À L'EAU OU GRANITÉ

Avec les chaleurs annoncées, rien de mieux que de préparer de délicieux granités maison avant d'aller se rafraîchir à la piscine !

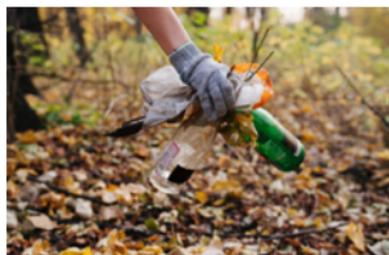


## Vendredi 28 juillet

🕒 14h - 18h € TARIF A

### APRÈS-MIDI / GARLIN PROPRE: PRÉPARATION DES FÊTES DE GARLIN

De nombreuses personnes viennent à Garlin durant les fêtes. Afin de donner une belle image de la ville, vient nous aider à nettoyer les abords des arènes et du parc dans le cadre de la deuxième édition de Garlin Propre.



## Mardi 1<sup>er</sup> août

🕒 9h - 18h € TARIF C

### JOURNÉE / ESCAPE GAME ALSH/ESPI

Participer à un escape game c'est cool, mais le créer c'est encore plus cool !

Pour la 1<sup>ère</sup> fois, un escape game sera créé par les "grands" du centre de loisirs et les ados de l'espace jeunes !

Si tu aimes les escape games et que tu as des idées plein la tête alors tu es le bienvenu.



## Mercredi 2 août

🕒 14h - 18h € TARIF A

### APRÈS-MIDI / TOURNOI DE SWITCH ET PÂTISSERIE

Après-midi chill : tournoi de Mario-Kart et préparation de délicieuses pâtisseries !



## Jeudi 3 août

🕒 9h - 18h € TARIF D

### JOURNÉE / JOURNÉE À PAU : CINÉ, BOWLING & FAST-FOOD

Journée détente sur Pau !

Au programme de cette journée : bowling, burger et cinéma !

## Vendredi 4 août

🕒 14h - 22h € TARIF C

### APRÈS-MIDI & SOIRÉE / NOCTURNE PISCINE & REPAS DE CLÔTURE DES VACANCES

Voilà, c'est fini... Dernier jour d'ouverture de l'espace jeunes.

Mais on ne va pas se quitter comme ça ! Quoi de mieux qu'une nocturne piscine pour finir l'été en beauté ? Ça te dit ? Alors rejoins-nous !!



### Lundi 10 juillet

🕒 8h30 - 18h € TARIF C

#### JOURNÉE / USA DAY

Avec Lauren, ton animatrice californienne préférée, tu vas découvrir le football américain avec les Sphinx de Pau. Tu vas réaliser un atelier "Hot Dog" et partager un goûter made in USA le Float !!



### Mardi 11 juillet

🕒 13h30 - 19h € TARIF A

#### APRÈS-MIDI / MOCKTAILS ET SMOOTHIES À L'ESQUIRETTE

Après la réussite de l'après-midi intergénérationnel "jeux de société" réalisée pendant les vacances de Février, nous te proposons de venir confectionner et partager des mocktails et des smoothies avec les séniors !



### Mercredi 12 juillet

🕒 8h30 - 18h € TARIF C

#### JOURNÉE / PLONGE DANS L'UNIVERS DÉLIRANT DE LA FAMILLE TUCHE !

Que tu sois (secrètement) fan des Tuches depuis toujours ou que tu découvres leur folle aventure, cette journée sera un véritable festin de rires et de bonne humeur avec : une projection d'un des films ainsi que des jeux de rôles délirants ! Et pour le repas du midi : des frites, des frites, des frites, des frites, des frites !



### Jeudi 13 juillet

🕒 8h30 - 18h € TARIF C

#### JOURNÉE / JOURNÉE RAFRAÎCHISSANTE : PISCINE, CUISINE ET GOÛTER GIVRÉ !

Viens te rafraîchir lors d'une journée inoubliable ! Dans la piscine tu plongeras, des recettes savoureuses en cuisine tu découvriras et un goûter hyper frais tu savoureras. Ambiance estivale assurée !



## Lundi 17 juillet

🕒 8h30 - 18h € TARIF D

### JOURNÉE / SESSION VTT ET ACCROBRANCHE À LA FORÊT DES VERTIGES

Monte sur ton VTT et pédale avec nous pour aller à la forêt des vertiges !! Envie de virevolter entre les branches ? Alors serre ton baudrier, enfile ton harnais et viens t'envoler avec nous le temps d'une journée !



## Mardi 18 juillet

🕒 13h30 - 19h € TARIF A

### APRÈS-MIDI / CHILL ET MILKSHAKE XXL ULTRA-GOURMAND

Viens profiter d'une après-midi chill à l'Espace Jeunes. Les animateurs seront à l'écoute de vos envies. Une surprise gourmande t'attendra !

## Mercredi 19 juillet

🕒 13h30 - 22h € TARIF C

### APRÈS-MIDI & SOIRÉE / ATELIER DIY & PISCINE NOCTURNE

Participe à notre atelier DIY et découvre les secrets pour créer ton propre déodorant naturel et une crème solaire respectueuse de l'environnement. Ensuite, tu profiteras de la piscine pour une expérience aquatique nocturne !



## Jeudi 20 juillet

🕒 9h30 - 18h € TARIF C

### JOURNÉE / A LACQ'VENTURE !

En partenariat avec Lacq aventure

Lacq aventure est un parc de loisirs de plein air branché avec ses 3 activités : accrobranche, mini-golf & géotrack (muni d'une tablette en réalité augmentée, tu auras une mission à accomplir en résolvant des énigmes...). Ambiance, sensations, rencontres et découvertes seront de la partie toute la journée !



## Vendredi 21 juillet

🕒 8h30 - 18h € TARIF C

### JOURNÉE / CRÉASPLASH

Gonfle ton imagination et plonge dans la piscine ! Rejoins notre journée atelier créatif où tu pourras personnaliser un objet à ta façon, suivi d'une session aquatique avec structure gonflable.



## Lundi 24 juillet

🕒 8h30 - 18h € TARIF D

### JOURNÉE / REPOUSSE TES LIMITES AU PLATEAU DU BÉNOU !

Avec Perymetre « un air d'aventure »

Plonge dans une aventure palpitante en mode survie au milieu du mystérieux plateau du Bénou ! Explore des paysages sauvages, apprends les techniques de survie ancestrales et teste tes compétences face aux défis de la nature. Prépare-toi à repousser tes limites et à vivre une expérience inoubliable en plein cœur de la nature sauvage !



## Mardi 25 juillet

🕒 8h30 - 18h € TARIF E

### JOURNÉE / RAFTING À MONTAUT ET JEUX AU LAC DE LOURDES

Avec Ohlala eaux vives

Plonge dans une journée pleine de sensations fortes avec notre session de rafting palpitante à Montaut. Défie les rapides tumultueux du Gave et ressens l'adrénaline au maximum. Ensuite, nous irons vers le lac de Lourdes pour profiter d'une session de jeux !



## Mercredi 26 juillet

🕒 8h30 - 18h € TARIF C

### JOURNÉE / RYTHMES ET RÉFLEXIONS : JOURNÉE DANSE ET CINÉ DÉBAT

Cette journée unique alliera l'art de la danse à la puissance du cinéma. Exprime-toi à travers les mouvements de ton corps puis utilise les mots pour un débat animé.



## Jeudi 27 juillet

🕒 13h30 - 19h € TARIF A

### APRÈS-MIDI / HUNGER GAMES À SAUVAGNON

Dans une ambiance épique et immersive, plonge dans l'univers impitoyable des Hunger Games à Sauvagnon. Entraîne-toi, forme des alliances, affronte les défis de l'arène et deviens le champion ultime. Prépare-toi à vivre une expérience intense, remplie d'action et de suspense où chaque décision compte. Que le meilleur gagne !

## Vendredi 28 juillet

🕒 18h - 23h30 € TARIF B

### SOIRÉE / CONCERT D'ÉTÉ À PAU !

Prépare-toi à danser au rythme envoûtant de Calle Mambo lors d'un concert estival incontournable à Pau. Laisse-toi emporter par des mélodies entraînantes, des sons tropicaux et l'énergie contagieuse de ce groupe !



# VOILÀ L'ÉTÉ !

# BRONZE MALIN, SANS TE GRILLER !

## Ma peau, ce héros !

● On dit parfois d'une personne qu'elle n'a que la peau sur les os. C'est déjà beaucoup, quand on sait que cette dernière pèse 5kg une fois adulte!

● La peau nous permet de conserver une température moyenne de 37,50° en dégageant ou en absorbant de la chaleur. Elle nous préserve des coups de chaud sous le soleil en nous faisant transpirer. Certes, c'est désagréable, et ça ne sent pas toujours la rose, mais ça rafraîchit, si, si !



● Enfin, la peau constitue une bonne protection, bien qu'insuffisante, contre les rayons du soleil.

Au contact de la peau, ces derniers se heurtent à une couche de mélanine, produite par des cellules appelées mélanocytes. Nos yeux ravis n'y voient qu'un joli bronzage, mais le bronzage est en fait une défense de la peau contre l'agression des rayons UV. Quel pot de l'avoir !



● Qu'elles soient mates, claires, avec ou sans taches de rousseur, toutes les peaux ont les mêmes caractéristiques. Organe à part entière, comme le cœur ou les poumons, la peau nous est indispensable. Elle est composée de deux couches, l'épiderme, que l'on voit, et le derme, qui forme la couche inférieure.

● Elle nous contient, nous délimite, mais surtout forme un véritable bouclier qui permet de ressentir, à l'aide des terminaisons nerveuses qu'elle renferme, le chaud, le froid, la douceur, la douleur...

Grâce à elle, nous pouvons interagir avec le monde qui nous entoure, tout en nous protégeant des agressions extérieures.



● Les microbes ? Halte là, petits virus ! Notre peau leur barre le passage.

## Le soleil, c'est la santé ?

● **Des os solides !** Le soleil permet à la peau de synthétiser la vitamine D grâce à laquelle le calcium (celui du yaourt et du fromage) peut se fixer sur les os, les renforçant et les rendant super solides. Mais la transformation de la vitamine D n'est possible qu'à une condition : offrir à sa peau un bain de soleil. Une dizaine de minutes par jour suffisent.



● **Bon pour le moral !** Rien de tel que de se faire gentiment éblouir au point d'en sortir ses lunettes de soleil pour retrouver le sourire ! C'est l'effet luminothérapie.\*

● **Effet bonne mine !** À petites doses, et sous réserve qu'elle soit bien protégée derrière sa crème solaire, le soleil rend à la peau toute sa beauté et son éclat. Il n'y a qu'à regarder les photos de vacances pour s'en convaincre... Mais à la longue, et trop souvent, la peau qui bronze perd son élasticité et favorise l'apparition des rides. Quant aux maladies de peau (comme la rosacée ou l'acné) elles ne font pas bon ménage avec le soleil qui risque de les aggraver et de laisser sur le corps de vilaines cicatrices.

● **Donneur de tempo !** Jour ou nuit, c'est le soleil qui nous indique à quel moment de la journée nous sommes et qui nous aide à prendre, et surtout à garder, le bon rythme. Selon qu'ils perçoivent de la lumière ou l'obscurité, nos yeux transmettent l'information à notre horloge biologique, qui va sécréter des hormones actives le jour et l'hormone du sommeil la nuit. Nous voilà réglés comme des pendules !

\*Attention à ne pas confondre luminothérapie et cabine de bronzage. Clap'santé t'explique la différence sur son site internet : <https://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>





# Découvre ton phototype

Exposées au soleil dans les mêmes conditions, toutes les peaux ne réagissent pas de la même manière.

**P**ourquoi? Parce qu'elles ont toutes une constitution différente: c'est ce qu'on appelle le phototype, qui définit la sensibilité de la peau aux rayonnements UV. Il en existe six, de 1 pour très sensible à 6 pour moins sensible.

Avoir conscience de son phototype est important pour bien prendre la mesure des risques auxquels on s'expose et adapter sa protection en conséquence. Fais vite le test pour découvrir le tien!



Résultats : De 1 à 3 points : Ta peau est très sensible au soleil.  
De 4 à 5 points : Ta peau est assez sensible au soleil.  
De 6 à 8 points : Ta peau est sensible au soleil.  
De 9 à 15 points : Ta peau est moins sensible au soleil.  
20 points et plus : Ta peau est très sensible au soleil.

## TEST

Réponds aux questions ci-dessous et fais le total de tes points pour découvrir ton phototype.

**Mes cheveux sont :**

roux (6 points) / blonds (4 points) / châtain (2 points) / bruns ou noirs (1 point)

**Mes yeux sont :**

bleus ou verts (4 points) / marron (2 points) / noirs (1 point)

**Ma peau est :**

claire (12 points) / claire à mate (8 points) / (4 points) / noire (1 point)

**Si je ne me protège pas, je prends un coup de soleil :**

à tous les coups (8 points) / souvent (6 points) / parfois (2 points) / rarement (1 point)

Total =

## Le conseil de Clap'Santé

Quelle que soit ta couleur de peau, ta peau est toujours sensible au soleil. Protège-toi !

La peau des enfants et des adolescents est particulièrement sensible, leurs cellules ne possédant pas la capacité de réparation pour faire face à des coups de soleil répétés. Il faut donc penser à se protéger encore plus ! Quant aux bébés, désolés, les p'tits lous, mais pas d'exposition au soleil avant l'âge de 2 ou 3 ans !

## Kit de survie au soleil

- Évite le entre **12h et 16h**, heures auxquelles les rayons UV sont les plus dangereux, et reste à l'ombre.
- Couvre-toi. **Le trio gagnant** : tee-shirt, chapeau ou casquette, lunettes.
- Renouvelle souvent l'application de ta **crème solaire**. Le FPS (facteur de protection solaire) qui figure sur les emballages indique le niveau de protection. Tu dois choisir un indice de protection **d'au moins 30**, mais l'idéal pour une protection maximale est de **50+**.
- Pense à **t'hydrater** régulièrement, la meilleure boisson restant l'eau.

# Victimes de la MODE



Depuis le temps que la terre fait sa révolution autour du soleil, les modes ont bien changé...



Sous l'ancien régime et jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, ...



il fallait montrer peau blanche pour avoir ses entrées à la cour du Roi.



Aujourd'hui au contraire on offre sa peau au Dieu Soleil...



Le look baroudeur bronzé est tendance. La starlette à la peau cuivrée fait la une des magazines. Les enfants au teint doré ont bonne mine...



Bref, toute la famille «Bronzette» cuit sur le sable... jusqu'à l'ence...



La mode est à la prévention...

...et pour longtemps!

## 3 ESPACES JEUNES

De la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup> (année scolaire 2022-2023) :  
animations et séjours

### ESPACE JEUNES ARZACQ



Pôle jeunesse CCLB

07 87 21 01 38 · [animationjeunesse@cclb64.fr](mailto:animationjeunesse@cclb64.fr)

### ESPACE JEUNES GARLIN



Syndicat des écoles de la Région de Garlin

07 88 66 60 64 · [espacejeunes@sivosgarlin.fr](mailto:espacejeunes@sivosgarlin.fr)

### ESPACE JEUNES SERRES-CASTET



Centre Social Alexis Peyret

05 59 33 11 66

[espacejeunes@csap.fr](mailto:espacejeunes@csap.fr)

## NOUVEAUTÉ

- Conseil Communautaire de jeunes, de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>  
Candidatures en ligne sur [www.cclb64.fr](http://www.cclb64.fr)  
(rubrique Actualités)

Contact Pôle jeunesse CCLB :

07 87 21 01 38 / [animationjeunesse@cclb64.fr](mailto:animationjeunesse@cclb64.fr)

 Retrouvez-nous sur **AnimJeunesCCLB64**