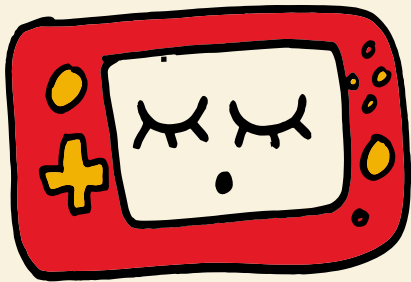


10
JOURS

SANS ÉCRANS !
pour découvrir
& t'amuser autrement •



Activités
pour les enfants
de 6 à 11 ans

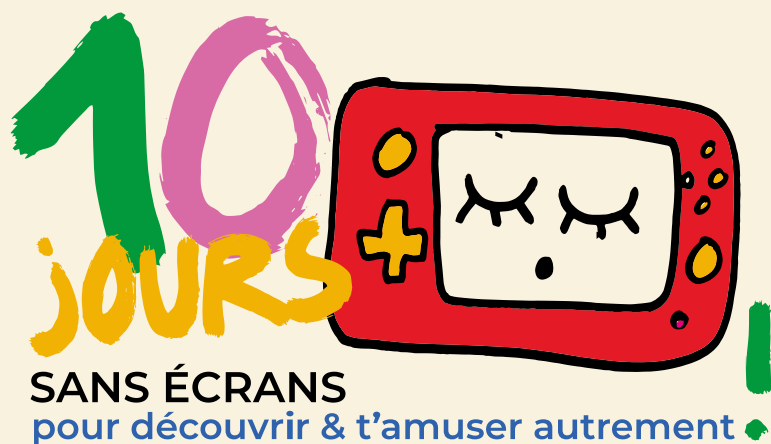


DES ÉCRANS
POUR SERVIR
ET NON POUR
ASSERVIR •



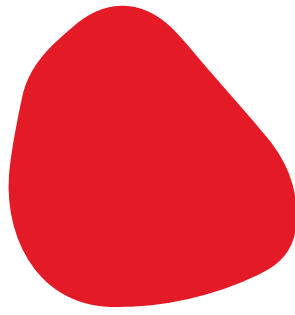
du 14 au 23 mai 2024

Relève le défi 10 jours pour découvrir et t'amuser autrement !



SOMMAIRE

- 3 10 jours sans écrans c'est quoi ?
- 4 Ma feuille de points pour le défi
- 5 Qu'as-tu fait pour t'occuper ?
- 6 Les fruits et les légumes des recettes
- 7 Les recettes
- 16 Les activités
- 24 Les jeux
- 30 10 jours pour s'amuser dehors à Pau !
- 32 Envie d'une promenade en ville ?
- 34 Découvre le bois de Pau
- 36 Mini-olympiades
- 40 Les challenges à faire en famille
- 42 Journée du 20 mai 2024
- 44 10 jours pour s'évader avec les médiathèques
- 46 Dessine ton moment préférée
- 47 Pour aller plus loin : le projet écrans



10 jours sans écrans c'est quoi ?

C'est le défi proposé par la Ville de Pau avec ton enseignant(e) pendant 10 jours, du 14 au 23 mai !

Pourquoi ? C'est important de ne pas devenir « accro » aux écrans. Les utiliser trop souvent peut être néfaste pour ta santé physique, mentale et tes relations avec les autres !

Pour relever le défi, c'est très simple : il faut que ta famille et toi essayiez au maximum de laisser éteints votre télévision, votre console, votre ordinateur et que tu restes éloigné des téléphones et des tablettes pendant les temps suivants :

- le matin avant l'école
- le midi
- en rentrant de l'école
- pendant le dîner
- le mercredi matin et le mercredi soir
- tout le week-end.

Grâce aux différentes activités de ce livret offert par la Ville de Pau, tu n'auras pas le temps de t'ennuyer !

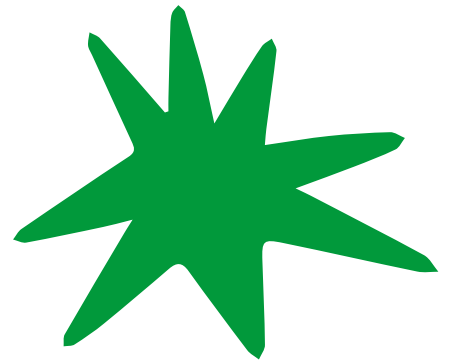
Pour t'aider aussi à te passer des écrans et te donner des idées d'occupation :

- Ton enseignant(e) va t'accompagner en te proposant des activités pendant le temps scolaire.
- Tes parents pourront réaliser avec toi des activités du livret, ou te proposer des activités préparées par eux-mêmes.
- Tu pourras participer aux activités proposées par la Ville et les associations de Pau les mercredis après-midi et les week-ends. Surveille ton carnet de correspondance pour connaître le programme !

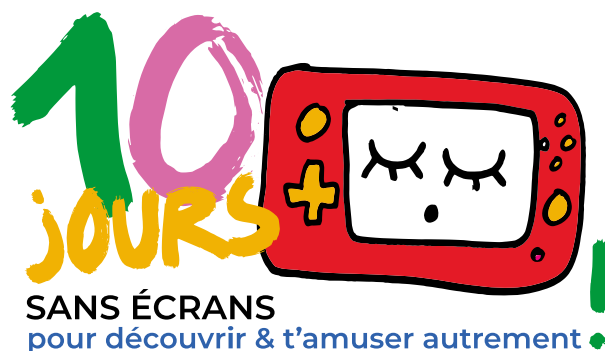
Comment ça marche ?

Pour chaque temps passé sans utiliser d'écran, tu marques 1 point. Les points accumulés dans la journée seront à valider par les parents chaque matin (pour cela tu dois remplir la grille ci-après).

Alors es-tu prêt ?



Ma feuille de points pour le défi



Classe de M. ou Mme :

Nombre d'élèves :

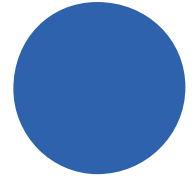
Chaque case avec « 1 » permet de marquer un point, si tu n'as pas utilisé un écran colorie ou entoure tu l'as gagné. Chaque matin fais le total des points de la veille et fais signer par tes parents.

	matin		midi	après-midi		dîner	soirée	POINTS	signature des parents
	Avant 8h30	8h30 12h00	12h00 14h00	14h00 16h00	16h00 19h30				
MARDI 14 MAI	1		1		1	1	1	/5	
MERCREDI 15 MAI	1		1	1	1	1	1	/6	
JEUDI 16 MAI	1		1		1	1	1	/5	
VENDREDI 17 MAI	1		1		1	1	1	/5	
SAMEDI 18 MAI	1	1	1	1	1	1	1	/7	
DIMANCHE 19 MAI	1	1	1	1	1	1	1	/7	
LUNDI 20 MAI	1	1	1	1	1	1	1	/7	
MARDI 21 MAI	1		1		1	1	1	/5	
MERCREDI 22 MAI	1		1	1	1	1	1	/6	
JEUDI 23 MAI	1		1		1	1	1	/5	

 école



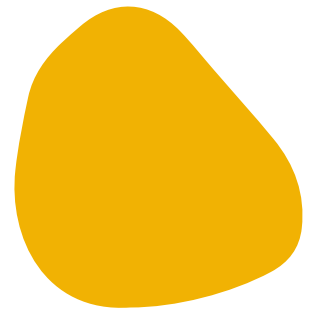
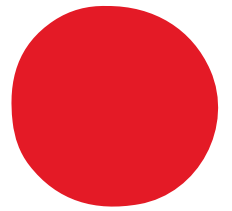
Qu'as-tu fait pour t'occuper ?



Si tu as gagné un point, partage avec la classe les activités que tu as faites !



MARDI 14 MAI
MERCREDI 15 MAI
JEUDI 16 MAI
VENDREDI 17 MAI
SAMEDI 18 MAI
DIMANCHE 19 MAI
LUNDI 20 MAI
MARDI 21 MAI
MERCREDI 22 MAI
JEUDI 23 MAI



À vos fourneaux les petits cuistots !

Pour tes ingrédients fruits, légumes, fromages, etc., propose à tes parents de t'emmener aux Halles de Pau ou à la cueillette d'Aragnon à Montardon, au marché de l'Ousse des Bois ou encore au marché de Laherrère. Cela te permettra de passer un moment agréable en famille tout en faisant les courses.

LES FRUITS ET LES LÉGUMES DES RECETTES



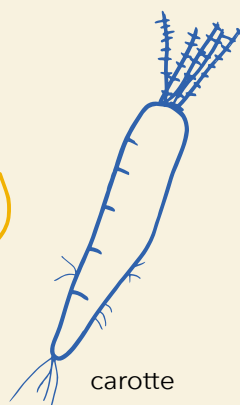
laitue



tomate



chou-fleur



carotte



avocat



épinards



patates douces



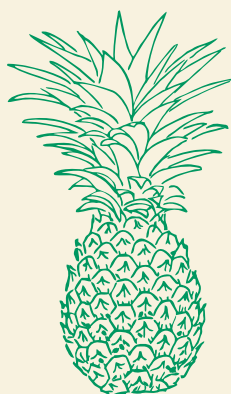
betterave



brocoli



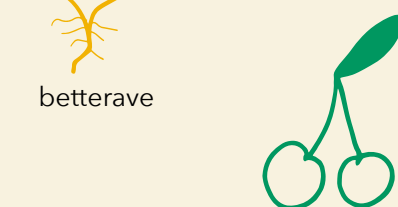
banane



ananas



fraises



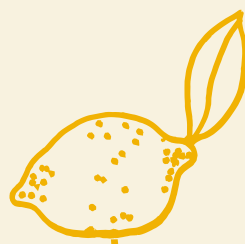
cerises



pamplemousse



pomme



citron



kiwi



myrtilles

Les étapes
surlignées en
jaune sont à
réaliser par un
adulte

Entrées p. 8 - 9

Pain à l'avocat et à l'œuf

Rillettes de carottes au fromage frais

Cannelés de chou-fleur au parmesan et curcuma

Roulé aux tomates et fines herbes

Salade chou rouge pamplemousse

Wrap thon, tomates, avocat, salade, maïs

Plats p. 10 - 11

Gaufres de brocolis

Crêpes de betterave

Quiche sans pâte

Poke bowl équilibré

Patates douces farcies chèvre & champignons

Desserts p. 12 - 13

Pancake light myrtille

Sucettes de fraises au chocolat

Fondant à la banane

Boule coco végan

Gâteau glacé aux cerises

Boissons p. 14 - 15

Cocktail Apple Rose

Smoothie aux fruits et au miel

Jus dētox pommes, kiwis, cēleri et ēpinards

Cocktail aux fraises et à la pastèque

Pain à l'avocat et à l'œuf

INGRÉDIENTS

pour 8 personnes

- 1 avocat
- 2 œufs (à la coque)
- 4 radis (12 kcal)
- 4 tranches de pain (ici : pain d'épeautre)
- ciboulette (Fraîche)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- Saler, poivrer

PRÉPARATION

1- Couper l'avocat en deux dans le sens de la longueur et utilisez une cuillère pour verser la chair dans un bol.



2- Ajouter 2 cuillères à soupe de jus de citron, saler et poivrer. Mélanger avec une fourchette pour obtenir une masse pâteuse.

3- Une fois que les œufs sont durs, les peler et les **couper**. Laver les radis et les **couper** également en tranches.

4- Étaler le mélange d'avocat sur 4 tranches de pain épaisses. Étaler ensuite les radis sur le pain. Placer les œufs tranchés sur les radis. Assaisonner bien avec du sel et du poivre. Saupoudrer enfin de ciboulette.

Rillettes de carottes au fromage frais

INGRÉDIENTS

- 150 g de carottes
- 75 g de fromage frais (Saint-Moret ou Philadelphia)
- 1 cuillère à café de son d'avoine, de sel et de poivre

PRÉPARATION

1- Eplucher, laver et **couper** les carottes en rondelles.

2- Faire cuire 20 à 30 minutes dans de l'eau salée bouillante

(les carottes doivent être cuites « normalement », c'est-à-dire encore un peu fermes).

3- Egoutter. Une fois les carottes bien égouttées, on les écrase à la fourchette.

4- Ajouter alors le fromage et le son d'avoine. Rectifier l'assaisonnement. Placer au réfrigérateur pour déguster bien frais !



Cannelés de chou-fleur au parmesan et curcuma

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 350g chou-fleur
- 1 œuf entier
- 1jaune
- 10cl Lait
- 5cl crème liquide
- 40g farine
- 40g parmesan
- 20g beurre
- 0,5 cuillère à café Curcuma
- sel poivre

PRÉPARATION

1- Détailler le chou-fleur en fleurettes, éliminer son pied (On le réserve pour une autre recette).

2- Faire cuire les fleurettes de chou-fleur à la vapeur environ

15 min. Préchauffer le four à 180 °C.

3- Beurrer des moules à cannelés.

4- Mixer le chou-fleur et ajouter l'œuf entier et le jaune, le lait, la crème, la farine, le parmesan, le curcuma, du sel et du poivre.

5- Mélanger pour obtenir une pâte homogène.

6- Verser dans les moules jusqu'à 1/2 cm du bord et enfourner pour 15 à 20 min.

7- Laisser tiédir 5 min avant de démouler, et déguster tiède, avec une salade de mâche par exemple.



Roulé aux tomates et fines herbes

INGRÉDIENTS

- 15gr de farine
- 25gr de Maïzena
- 30ml de concentré de tomates
- 3 œufs
- 1 c. à café de levure
- 60gr de beurre fondu
- 1 c. à café de paprika
- 150gr de fromage ail et fines herbes (Boursin)
- 50gr de fromage blanc
- 1 c. à soupe de ciboulette hachée

PRÉPARATION

- 1- Battre au fouet électrique les jaunes avec 12ml d'eau

bouillante jusqu'à ce que le mélange gonfle et blanchisse (environ 5 minutes).

2- Ajouter la farine, la Maïzena, la levure, le beurre, le paprika et le concentré de tomates.

3- Monter les blancs en neige et les ajouter délicatement à la préparation.

4- Étaler sur un tapis antiadhésif et enfourner 8 minutes à 200°C.

5- Démouler sur du papier sulfurisé et enrouler. Pendant que le biscuit refroidi, mélanger le fromage blanc (ou à tartiner), le fromage ail et fines herbes et la ciboulette. Étaler cette garniture sur le biscuit et l'enrouler. Envelopper dans du papier film et réserver au frigo.

6- **Couper** le roulé en tranches avant de servir.

Salade chou rouge pamplemousse

INGRÉDIENTS

- 150 g de chou rouge
- 100 g de suprêmes de pamplemousse de Corse
- 25 g de noix
- 25 g de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- Une cuillère à soupe de persil plat

PRÉPARATION

1- Laver 150 g de chou rouge et l'**émincer finement**.

2- **Peler** le pamplemousse (j'en ai utilisé la moitié), le **détailler** en quartiers et enlever toutes les peaux pour en obtenir des suprêmes.

3- Mélanger le jus de citron avec l'huile d'olive, l'huile de colza et le verser sur le chou rouge et laisser reposer une trentaine de minutes.

4- Répartir harmonieusement sur le chou rouge les suprêmes de pamplemousse, les noix et le persil plat lavé et **cisé**.



Wrap thon, tomates, avocat, salade, maïs

INGRÉDIENTS

- 1 wrap ou tortilla
- Quelques feuilles de salade
- Un demi-avocat
- 1 demi-boîte de thon
- 1 tomate
- Du maïs
- Du fromage type St Moret
- Mayonnaise

PRÉPARATION

1- Mélanger le thon avec une cuillère à café de mayonnaise.

2- Disposer la tortilla sur une



assiette, étaler du St Moret dessus.

3- Ajouter les feuilles de salade, quelques grains de maïs, l'avocat **coupé** en tranches, le mélange thon/mayo, les tomates coupées en tranches. Replier un des bords du wrap sur le milieu puis rouler le.

4- Pour une bonne tenue laisser quelques heures au réfrigérateur enroulé fermement dans de la cellophane. Vous pouvez le manger tel qu'il est où le **couper** en deux. C'est prêt !

Gaufres de brocolis

INGRÉDIENTS

- 3 gros brocolis
- 1 œuf
- Du gruyère râpé
- Quelques tomates cerises
- De la fêta
- Des feuilles de basilic

PRÉPARATION

- 1- Écraser en petit morceaux le brocoli.
- 2- Ajouter l'œuf et mélanger.
- 3- Ajouter le gruyère râpé, mélanger et déposer dans un gaufrier et faites cuire quelques minutes.
- 4- Ajouter les tomates cerises, la fêta, les feuilles de basilic et mettre le tout dans un moule puis au four pendant 20 min à 170 degrés



Crêpes de betterave

INGRÉDIENTS

pour 4 crêpes

- 50 g de betteraves
- 120 ml de lait
- 1 œuf
- 50 g de farine

PRÉPARATION

- 1- Mixer le lait et les betteraves ensemble.
- 2- Dans un saladier mélanger un œuf en avec le mélange betterave lait. Mixer, ajouter une pincée de sel. Puis ajouter la farine.
- 3- **Cuire** comme des crêpes.
- 4- Garnir à votre convenance, avocat, saint Moret, tomates cerises, chèvre, basilic, champignons, tomates séchées et un filet de vinaigre balsamique.



Quiche sans pâte

INGRÉDIENTS

pour 1 quiche

- 1 œuf
- 30 ml de lait
- 5 g d'épinards
- 5 g de chorizo ou dés de poulet (facultatif)
- 5 g de fêta
- Quelques champignons
- L'échalote et des épices de votre choix
- 1 moule en silicone

PRÉPARATION

- 1- Dans un saladier y mettre l'œuf, ajouter le lait et bien mélanger.
- 2- **Faire revenir les épinards à la poêle** et les rajouter.
- 3- **Couper** en petit cubes votre chorizo ou dés de poulet, ainsi que la fêta et rajouter le tout au mélange.
- 4- **Hacher** finement l'échalote et l'ajouter ainsi que le sel, le poivre, vos épices et un peu de ciboulettes.
- 5- Bien mélanger et verser le tout dans un moule.
- 6- **Couper** les champignons en tranches et les déposer sur le dessus.
- 7- **Au four** 20 min à 170 degrés et c'est prêt !

Poke bowl équilibré

INGRÉDIENTS

pour 2 personnes

- 2 filets de saumon
- Du riz jasmin
- 150 grammes de chou rouge
- 1 avocat
- 2 tasses d'édamame ou de fèves surgelées
- De la sauce soja légère en sel

PRÉPARATION

1- **Cuire** les édamames 10 minutes dans l'eau frémissante et lancer la cuisson du riz en parallèle ;

2- **Cuire** ensuite le saumon dans une poêle, sans ajouter de matières grasses. Il n'est pas nécessaire d'en mettre, car le saumon est un poisson gras qui contient suffisamment de graisses pour être tendre à la cuisson.



3- **Émincer** finement le chou rouge et coupez l'avocat en tranches.

4- Disposer tous les ingrédients dans un bol et verser un filet de sauce soja pour l'assaisonnement.

Patates douces farcies chèvre & champignons

INGRÉDIENTS

- 3 patates douces
 - 300 gr de champignons de Paris
 - 1 petite gousse d'ail hachée
 - 20 cl de crème légère ou de lait de coco
 - 1 chèvre frais type Petit Billy
 - Huile d'olive
 - Sel et poivre
 - Muscade (1 pincée)
 - 150 gr d'emmental râpé
- facultatif**

PRÉPARATION

1- **Préchauffer** le four à 180°C

2- Laver soigneusement les patates douces et les sécher. Les **couper** en 2 dans le sens de la longueur. Les badigeonner d'un peu d'huile d'olive. Placer les patates douces sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

3- **Enfourner** pour 30 à 45 minutes (selon la taille des patates douces). Pendant ce temps, nettoyer les champignons et les émincer.



4- Dans une poêle, **faire chauffer** un filet d'huile d'olive. Ajouter l'ail haché et les champignons et faire revenir 10-15 minutes en mélangeant régulièrement.

5- **Vérifier la cuisson** des patates douces en les piquant. Les sortir et les laisser un peu refroidir.

6- A l'aide d'une cuillère à soupe, prélever délicatement la chair des patates douces en essayant de ne pas (trop) trouer la peau. Remettre les peaux évidées sur la plaque. Mettre la chair de

patate douce dans un saladier. Y ajouter les champignons, la crème, saler, poivrer et bien mélanger. Remplir les peaux avec le mélange.

7- Émietter le fromage de chèvre sur chaque patate douce. Saupoudrer de fromage râpé.

8- **Mettre le four** sur position grill et enfourner pour 5-10 minutes.

Pancake light myrtille



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 135 g de farine
- 1 poignée de myrtilles fraîches
- 1 c. à café de sucre en poudre
- 12,5 cl de lait écrémé
- 135 g de fromage blanc 0%
- 1 œuf
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 noix de beurre allégé

PRÉPARATION

- 1- Mélanger la farine, la levure, le sel et le sucre dans un récipient.
- 2- Ajouter l'œuf, le lait et le fromage blanc 0% puis bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.

3- Nettoyer et éponger les myrtilles. Les ajouter à la pâte sans trop mélanger.

4- **Faire fondre** le beurre dans une poêle. Verser une louche de pâte dans la poêle et faire cuire le pancake 2 minutes de chaque côté.

5- Retirer le pancake de la poêle et verser une nouvelle louche de pâte dans la poêle. Faire à nouveau cuire le pancake 2 minutes de chaque côté. Répéter l'opération jusqu'à épuiser la pâte.

6- Servir les pancakes cuits avec des myrtilles fraîches et un petit peu de confiture de myrtille.

Sucettes de fraises au chocolat

INGRÉDIENTS

- 12 fraises
- 100g de chocolat patissier

PRÉPARATION

1- Rincer les fraises et les sécher avec du papier absorbant afin qu'elles ne soient plus humides.

2- Mettre le chocolat cassé en morceaux dans une petite casserole et faire fondre au bain-marie.

3- Lorsque le chocolat est fondu, le remuer avec une cuillère en bois. Piquer chaque fraise avec



un pic en bois puis les enrober de chocolat.

4- Laisser durcir en piquant les sucettes sur un support.

5- Manger les sucettes dans la journée car les fruits s'abîment vite.



Fondant à la banane

INGRÉDIENTS

pour 2 à 4 personnes

- 4 petits moules à gâteaux
- 2 œufs
- 60g farine
- 20g sucre
- 1/2 sachet de levure
- 2 bananes très murs
- 20g de beurre
- 30g de crème liquide (ou yaourt nature)
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1- Préchauffer le four à 180°.

2- Dans un saladier, bien écraser les bananes puis ajouter le beurre mou et mélanger.

3- Ajouter la crème fraîche puis les œufs un par un, le sucre, la farine, la levure et une pincée de sel. Bien mélanger.

4- Verser dans un moule beurré et fariné de 20 cm de diamètre ou dans un moule en silicone et laisser cuire 25 à 30 minutes en surveillant la cuisson.



Boule coco vėgan

INGRĒDIENTS

pour 2 à 4 personnes

- 150 g noix de coco rāpée (non sucrée)
- 200 g lait de coco en conserve (la crème sur le dessus)
- 1 c. à soupe sirop d'agave
- ½ c. à soupe d'huile de coco fondue
- 1 c. à café extrait de vanille (optionnel)
- 1 pincée sel (optionnel)
- 150 g chocolat

PRĒPARATION

- 1- Mixer ou mélanger à la cuillère la noix de coco, le lait de coco, l'huile de coco fondue, le sirop d'agave, le sel et l'extrait de vanille.
- 2- Vous devez obtenir une préparation collante mais facile à modeler. Avec les mains former des boules et déposer sur un tapis en silicone ou du papier sulfurisé.
- 3- Réserver une quinzaine de minutes au congélateur.
- 4- Faire fondre le chocolat et tremper chaque boule à l'aide de deux fourchettes.
- 5- Laisser durcir au frigo.



Gâteau glacė aux cerises

INGRĒDIENTS

pour 4 à 6 personnes

- 60 g de cornflakes
- 60 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre
- 200 g de fromage blanc
- 200 g de crème fraîche liquide
- 1 citron
- 4 à 5 cuillères à soupe de lait
- 500 g de cerises bigarreaux
- 150 g de sucre en poudre

PRĒPARATION

- 1- Dans un saladier, mélanger les cornflakes, le sucre et le beurre pommade jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 2- Beurrer un moule rond de 20 à 25 cm de diamètre (vous pouvez aussi utiliser un moule à cake). Tasser le mélange au fond du moule et faire durcir le mélange au congélateur.
- 3- Pendant ce temps, dans le même saladier, battre le fromage blanc et le lait. Y ajouter le sucre, le jus de citron et les

cerises dénoyautées (réservez-en quelques unes pour les finitions) et fouetter le tout.

- 4- Monter la crème en chantilly, ajouter-la au fromage blanc aux cerises. Mélanger, la consistance doit être aérienne.

- 5- Sortir le moule et y verser le mélange. Faire givrer le tout 3h à -15°C au congélateur. Une fois le gâteau bien glacé, le mettre au frigo 20 min avant de le démouler et de le décorer des cerises restantes.

Cocktail Apple Rose



INGRÉDIENTS

- 10 cl de jus de pomme
- 10 cl de lemon bitter (Schweppes lemon bitter...)
- Un trait de sirop de framboise

PRÉPARATION

- 1- Insérer les ingrédients directement dans un verre rempli de glace.
- 2- Remuer à l'aide d'une cuillère à mélange.

Smoothie aux fruits et au miel



INGRÉDIENTS

- 1/2 pêche
- 2 tranches de ananas
- sciences naturelles
- le jus d'un citron
- 1/2 concombre
- 1 verre de l'eau de noix de coco
- Une cuillère à café de miel

PRÉPARATION

- 1- **Éplucher et hacher** le fruit et le concombre et les placer dans le verre du mixeur.
- 2- Ajouter le jus de citron et commencer à battre, à faible vitesse pour que les ingrédients soient intégrés.
- 3- Ajouter l'eau de coco petit à petit, battre pour vérifier la quantité d'eau à ajouter, en fonction de la texture souhaitée.
- 4- En conclusion, ajouter la cuillère à soupe de miel et battre légèrement à nouveau.

Jus dētox pommes, kiwis, cēleri et ēpinards



Si vous trouvez la consistance trop pāteuse, n'hésitez pas à rajouter de l'eau ou quelques glaçons.

INGRĒDIENTS

- 2 pommes
- 4 kiwis
- 1 petite poignée de jeunes pousses d'ēpinard
- 1 petite branche de cēleri
- 2 citrons verts
- 2 cuil. à soupe de miel d'acacia
- 250 ml d'eau fraîche

PRĒPARATION

- 1- Laver la branche de cēleri. **Eplucher et épépiner** les pommes. Peler les kiwis. **Couper** le tout en morceaux grossiers à déposer dans le bol du blender. Ajouter les feuilles d'ēpinards lavées et essorées.
- 2- Verser le jus de 2 citrons verts, 2 cuillères à soupe de miel d'acacia et arroser de 250 ml d'eau fraîche. Mixer et servir immédiatement.

Cocktail aux fraises et ā la pastēque



INGRĒDIENTS

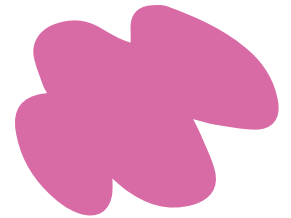
pour 4 personnes

- 200 g de fraises
- 200 g de chair de pastēque (sans pēpins)
- 50 ml de jus de pomme
- 1 citron vert
- 1 c à c sucre roux
- glaçons
- 400 ml eau pétillante

PRĒPARATION

- 1- Laver et sécher les fraises.
- 2- Les réduire en purée avec la pastēque, le jus de pomme et de citron vert ainsi que le sucre.
- 3- Répartir dans 4 verres et mettre des glaçons. Remplir avec de l'eau pétillante et servir.

LES ACTIVITÉS



Lancer d'anneaux

Matériel

- Assiettes en carton
- 3 tubes en carton (Essuie tout)
- Peinture
- Ciseaux
- Pinceaux
- Colle
- Tout ce que vous aimeriez utiliser pour décorer vos anneaux

1 - Couper vos tubes en carton pour avoir 3 tailles différentes en hauteur. Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de les peindre.

2 - Pour les anneaux, prendre quelques assiettes en carton et les peindre.

3 - Une fois les assiettes sèches, découper des cercles.

4 - Pour finir, il suffit de prendre une assiette en carton et de coller l'extrémité d'un des tubes en carton en plein milieu. L'ajout de cette assiette en carton donnera au tube un certain équilibre et facilitera la mise en place de votre jeu. Ils ne tomberont pas non plus lorsque vous lancerez vos anneaux.

Pour jouer, il suffit de rentrer les anneaux dans le tube en carton.

À vous de jouer !

Fabriquez des raquettes de Ping Pong

Matériel

- 1 paire de ciseaux
- Du carton
- 1 règle
- Des bâtonnets
- 1 compas
- De la colle liquide
- 1 crayon
- Des feuilles de mousse bleues et rouges
- 2 rouleaux de papier toilette
- De l'adhésif noir

1 - Prendre un morceau de carton et réaliser un cercle avec un compas. Découper en suivant vos marques.

2 - Installer trois bâtonnets.

3 - Ajouter de la colle sur le morceau de carton et coller les trois

bâtonnets. Badigeonner le carton de colle.

4 - Ajouter une deuxième partie de carton par-dessus. Couper trois autres bâtonnets pour les mettre sur les trois autres.

5 - Ensuite, couper trois derniers bâtonnets et les ajouter également. Ajouter de la colle sur les bords du carton.

6 - Installer une bande noire en mousse. Positionner la feuille en mousse bleue sous la raquette et découper autour.

7 - Faire de même de l'autre côté avec la feuille en mousse rouge. Coller de l'adhésif (comme un grip) sur le manche.

8 - Enfin, réaliser une deuxième raquette en suivant les mêmes étapes. Prendre deux rouleaux de papier toilette et reporter

le diamètre sur un morceau de carton.

9 - Découper les cercles en suivant vos marques. Installer ces cercles aux extrémités des rouleaux et les scotcher.

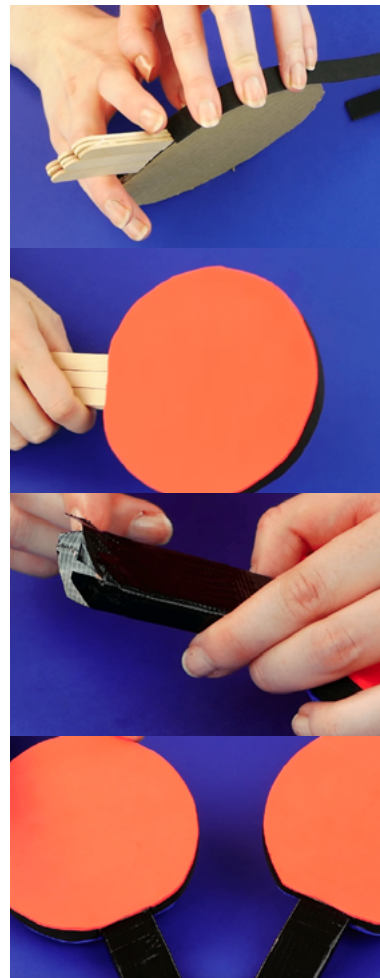
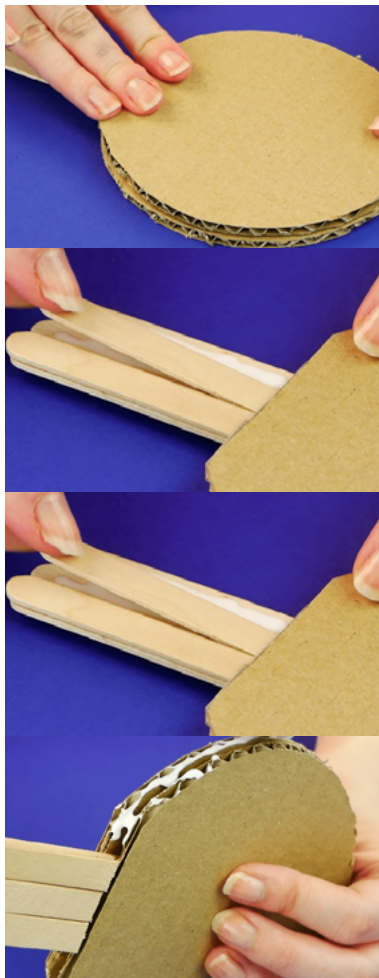
10 - Les remplir de petits cailloux. Puis les fermer avec deux autres cercles du bon diamètre. Enfin, créer un filet avec de l'adhésif.

11 - Les scotcher aux rouleaux de papier toilette. Puis ajouter de la colle sur les rouleaux de papier toilette.

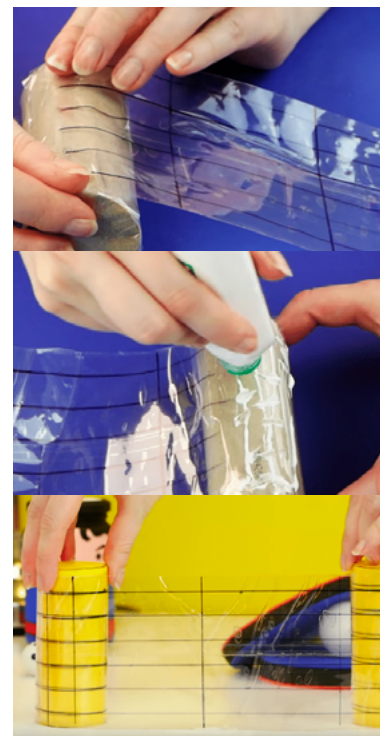
12 - Ensuite ajouter du papier jaune par-dessus. Faire des finitions en découpant des cercles du bon diamètre.

13 - Les coller sur le haut pour soigner ces poteaux.

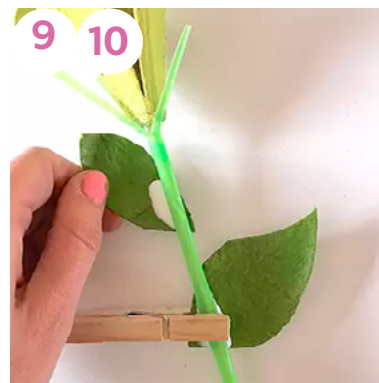
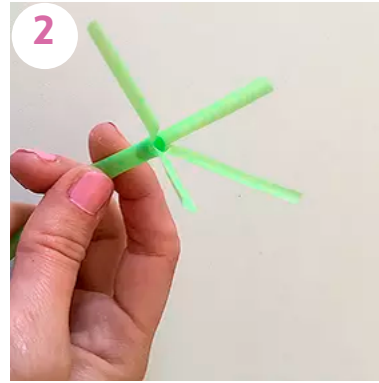
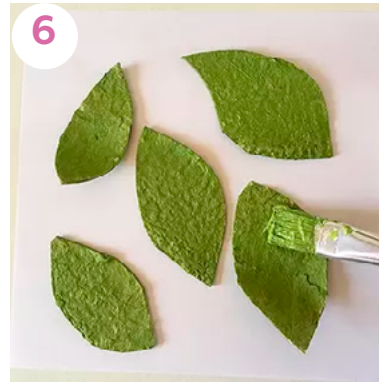
Les raquettes



Le filet



C'est parti pour quelques parties de Ping Pong !



Fleurs en boîtes à œufs

Matériel

- 1 boîte d'œufs vide
- Pics à brochettes
- Pailles vertes
- Colle
- Peinture
- Pinceaux
- Ruban adhésif

1 - Ouvrir la boîte d'œufs. Le principe est de découper autour des « cônes » du milieu, pour former la fleur. Veiller à garder les 4 alvéoles rondes pour les pétales.

2 - Inciser le cône 4 fois et ouvrez la fleur. Cela sera l'extérieur de la fleur.

3 - Découper un second cône, mais sans les arrondis. Incisez 8 à 12 fois selon le type de fleur que vous souhaitez. Cela sera l'intérieur de la fleur.

4 - Pour former la fleur, il faudra donc réunir ces deux parties.

5 - Préparer les feuilles en découpant les formes dans le couvercle de la boîte.

6 - Peindre ces feuilles des 2 côtés.

7 - Peindre également les fleurs.

8 - Fendre le haut de chaque paille et y insérer le pic à brochette.

9 - Coller les deux parties des fleurs, et insérer le pic ou la paille dans la fleur.

10 - Coller les feuilles à la paille et les maintenir avec des pinces à linge le temps du séchage.

11 - Insérer les tiges dans un petit vase rempli de grains de riz.

Et voilà, le bouquet est prêt !

Les étapes surlignées en jaune sont à réaliser par un adulte



Fabriquez des veilleuses en forme de planète

Matériel

- Une balle de ping-pong
- Un couteau
- Différents tubes de peinture de la couleur de votre choix,
- Une bassine
- Minis bougies led effet flamme

1 - À l'aide d'un **couteau**, trouser délicatement la balle de ping-pong. Vous pouvez aussi faire deux entailles en forme de croix. Ouvrir ensuite le trou avec votre doigt.

2 - Dans une bassine en plastique propre, verser vos différentes peintures. Inutile de vider

tout le tube de peinture, une grosse noisette de peinture de chaque couleur suffira.

3 - Déposer ensuite la balle dans la bassine et laisser votre enfant remuer la bassine. La balle va se déplacer de part et d'autre et s'imprégner des peintures. Résultat : la balle est recouverte d'un motif coloré unique. Il faut alors la laisser sécher.

4 - Une fois sèche, déposer la balle sur la mini bougie à led. Il faut que la fausse flamme soit bien à l'intérieur de la balle de ping-pong. Si le trou réalisé précédemment n'est pas assez grand, retravailler l'ouverture avec le **couteau**.

Créez votre abeille en carton

Matériel

- Assiettes en carton
- Peinture jaune
- Papier noir
- Yeux et feutre noir
- Colle

1 - Commencer par l'assiette
Peindre le milieu d'une assiette avec la peinture jaune.

2 - Prendre le papier noir
Découper des bandes de papier noir d'environ 1 cm.

3 - Créer les motifs de la ruche
Peindre le papier bulle en jaune, puis placer la seconde assiette dessus pour créer les alvéoles de la ruche.

4 - Le corps de l'abeille
Couper en forme de rond pour créer le corps de l'abeille.

5 - Fabriquer les rayures de l'abeille
Coller 3 bandes noires sur le corps.

6 - Égaliser le tout
Couper ce qui dépasse du rond.

7 - Ajouter les antennes et le dard
Coller les antennes et le dard par dessous.

8 - Fabriquer les ailes
Couper 4 ailes identiques dans le reste de l'assiette.

9 - Finir par la fabrication de l'abeille
Fixer les ailes 2 par 2 sous le corps. Coller les yeux et dessiner la petite bouche.

Et voilà une jolie abeille sur sa ruche !

C'est une super idée d'activité pour fêter l'arrivée du printemps. Elle peut aussi se réaliser en classe pour former un joli essaim !



Fabriquez un pistolet à eau

Matériel

- 1 bouteille en plastique vide
- Une pompe spray avec gâchette et tuyau
- Pistolet à colle
- Ciseaux



1 - Percer la bouteille en plastique

Commencer par retirer l'étiquette de la bouteille en plastique en vous assurant qu'elle est propre et sèche. Ensuite, avec l'aide d'un adulte, utiliser les ciseaux pour percer un trou au niveau du bas de la bouteille. Faire en sorte que le trou soit suffisamment grand pour que le tuyau de la pompe à spray puisse y être inséré.

2 - Coller la gâchette du pistolet à eau

Avec un pistolet à colle, coller une partie de la gâchette de la pompe sur le haut de la bouteille et dans l'alignement du trou préalablement percé.

3 - Insérer le tuyau du pistolet

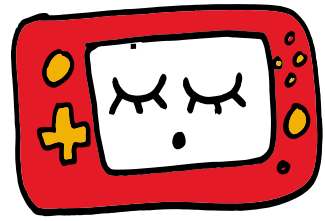
Insérer le tuyau de la pompe à spray dans le trou, puis ajoutez un point de colle pour qu'il ne sorte plus. Il faut s'assurer qu'il est bien fixé et qu'il ne puisse pas se détacher.

4 - Remplir la bouteille d'eau

Enlever le bouchon de la bouteille en plastique et la remplir avec de l'eau en laissant un peu d'espace vide pour l'air. Ensuite, refermer en vissant fermement le bouchon.

Votre pistolet à eau est prêt !

COLORIAGES

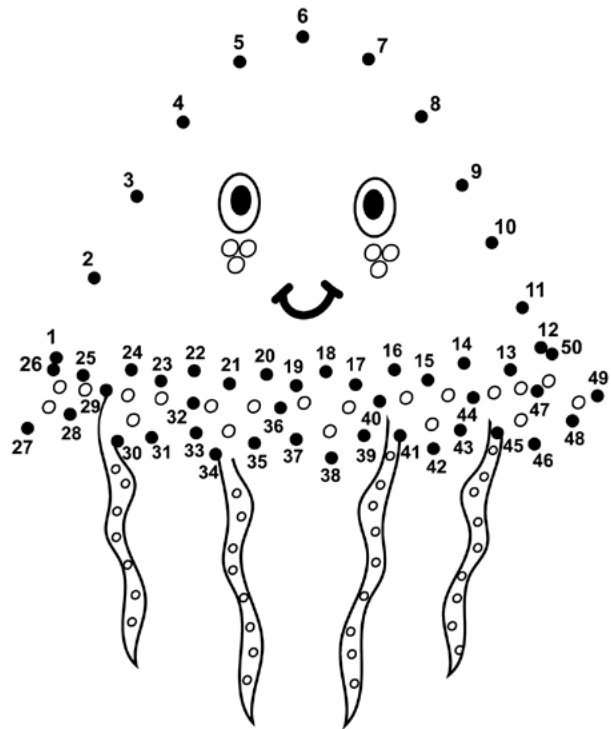
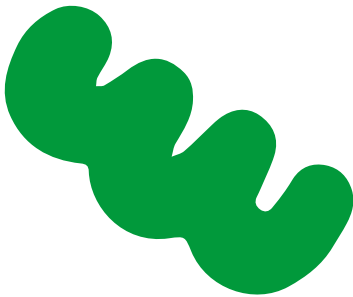




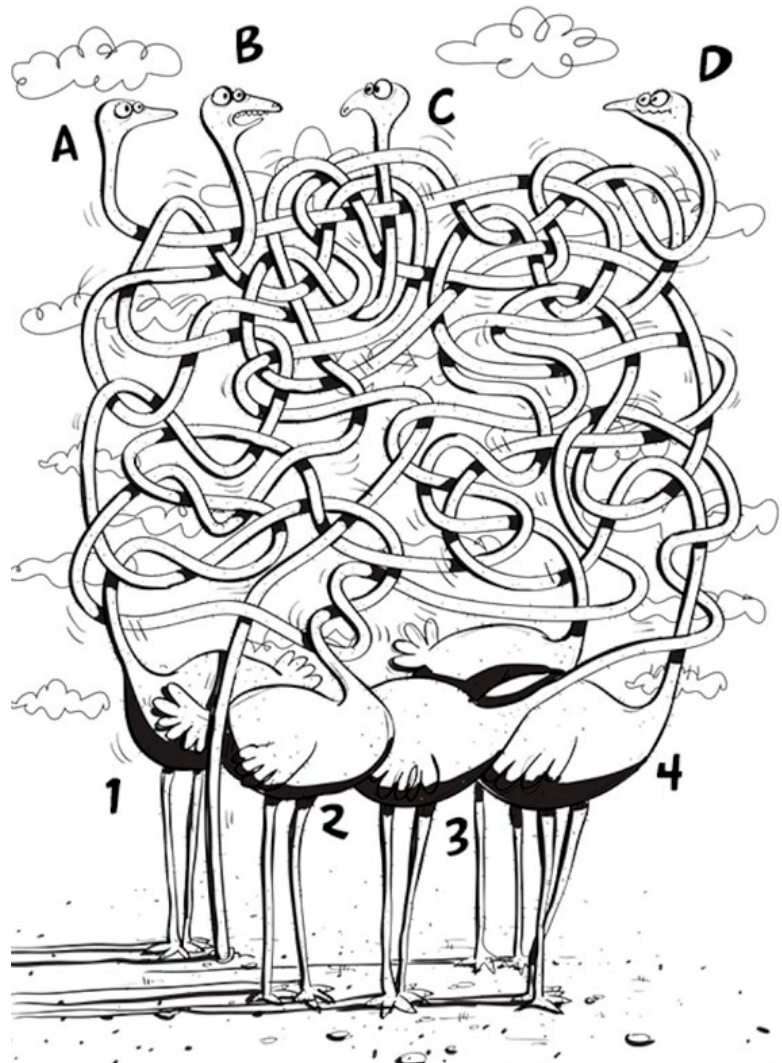


LES JEUX

Relie les points



Le labyrinthe
à colorier





Trouve les 7 différences

citius altius fortius

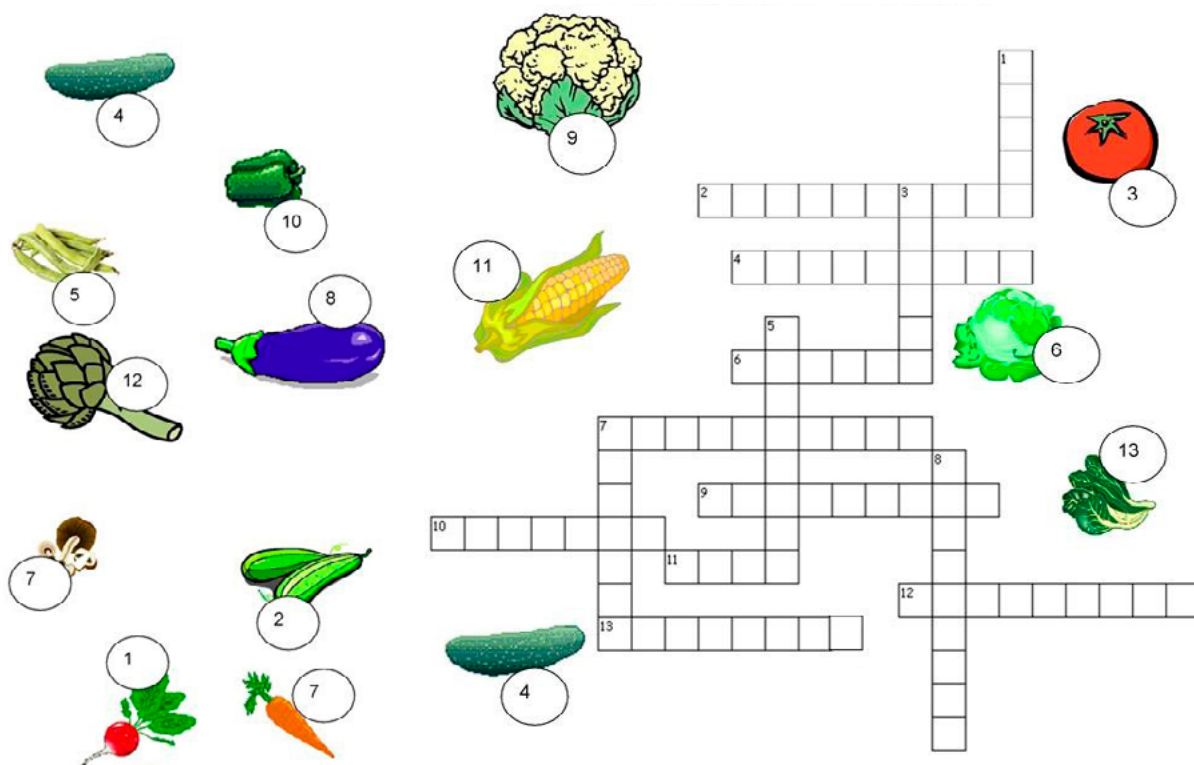


altius citius fortius

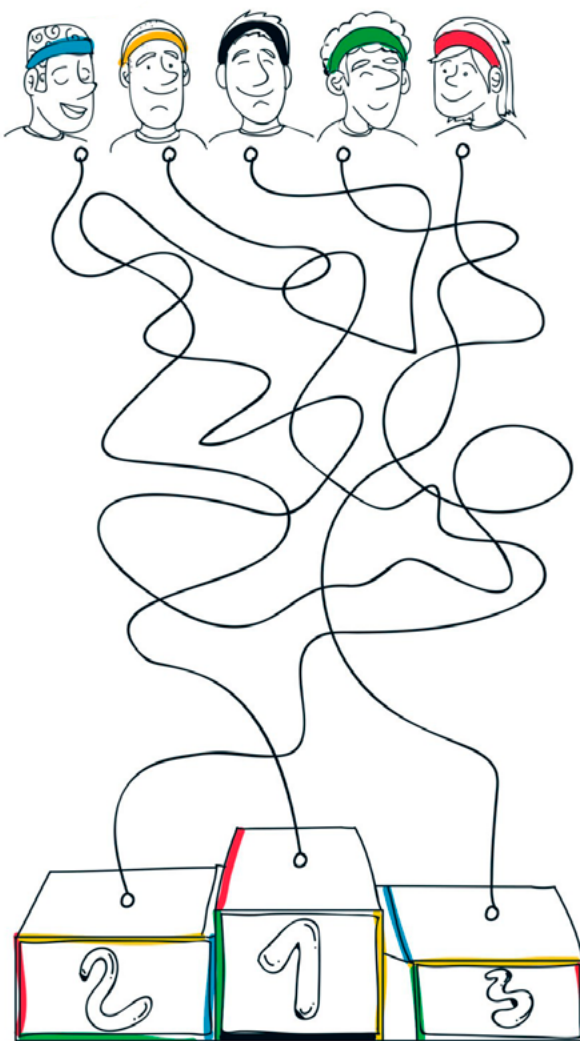


REPONSES 1. Le drapeau à droite est devenu tricolore. 2. Un drapeau en haut s'est transformé en fleur. 3. La colombe a ouvert son œil. 4. La fleur a disparu à gauche. 5. Le bras s'est allongé à droite. 6. L'anneau rouge a disparu. 7. Une fossette est apparue sur le menton.

Mots croisés légumes



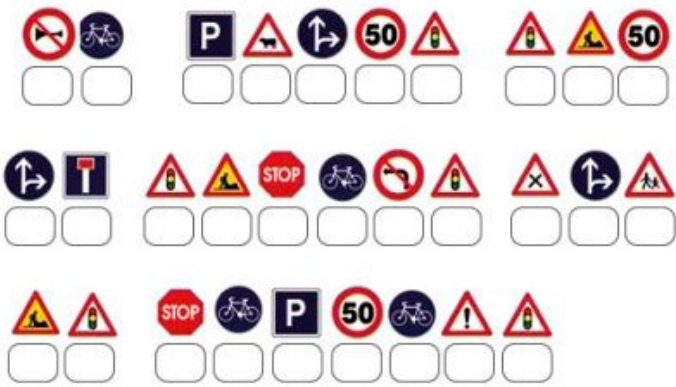
Qui sera sur le podium ?



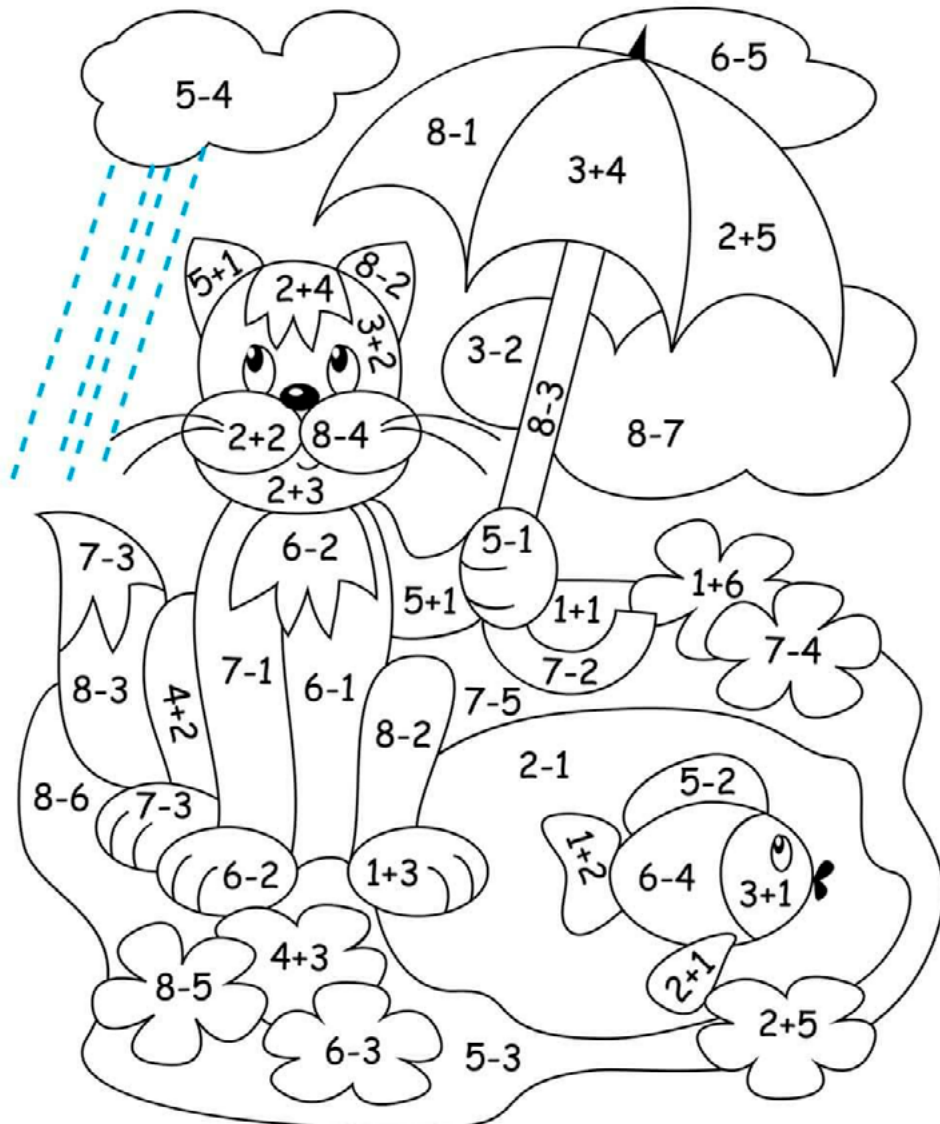
Jeu de mots codés

Symboles & valeurs Olympiques

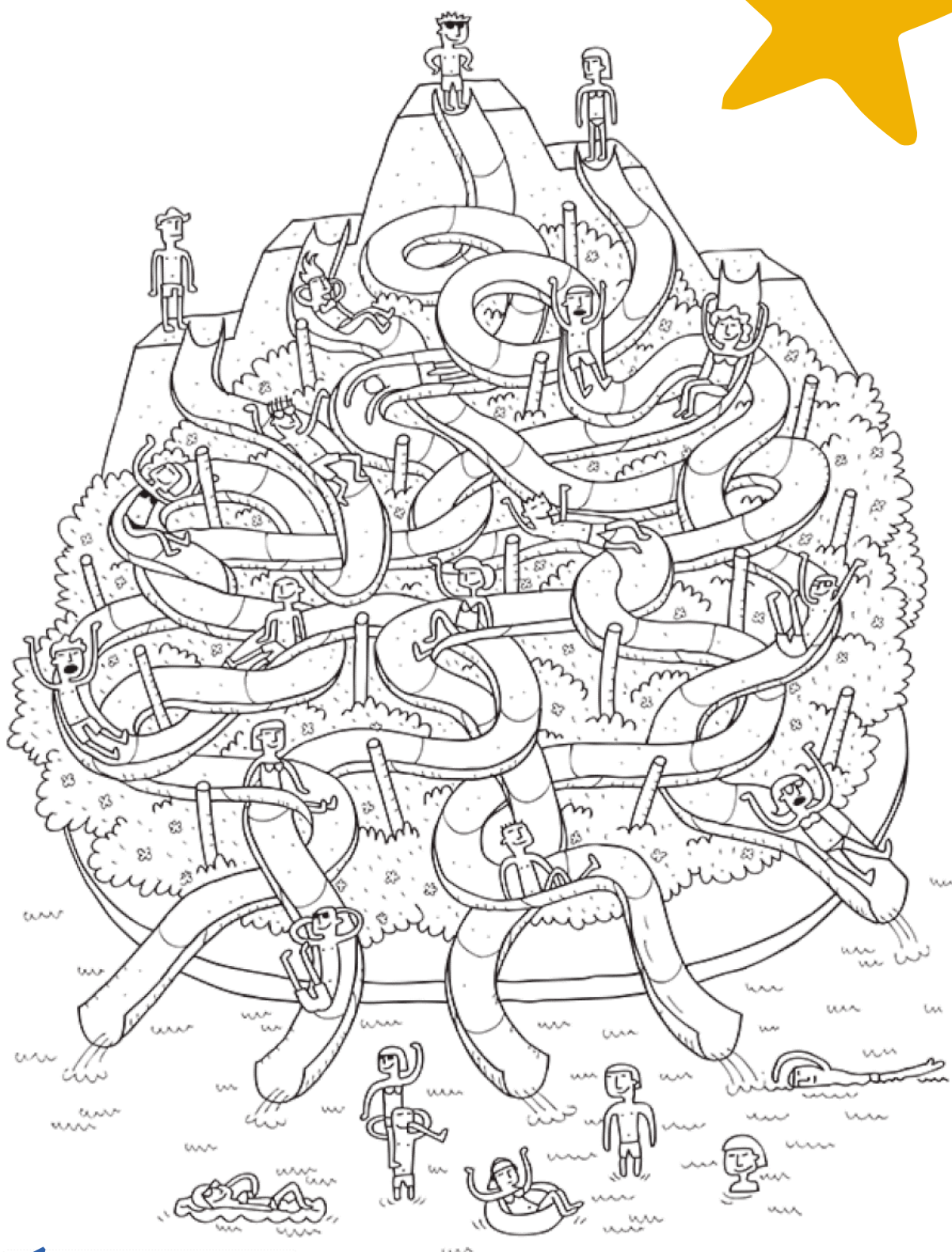
A chaque panneau du code de la route correspond une lettre



Colorie

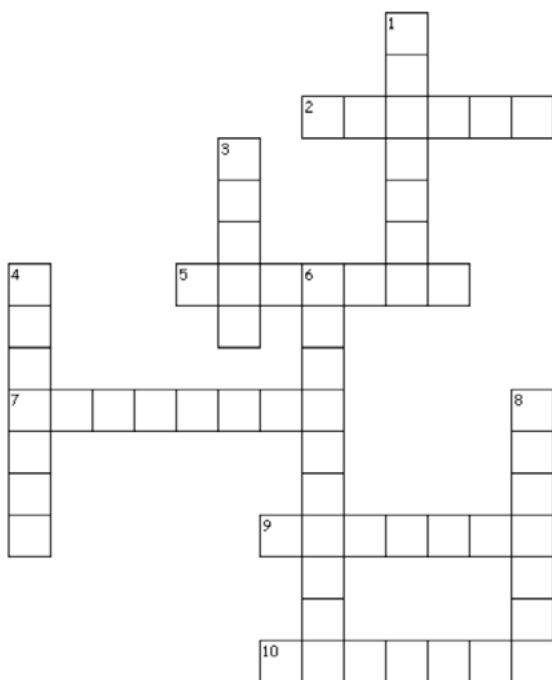
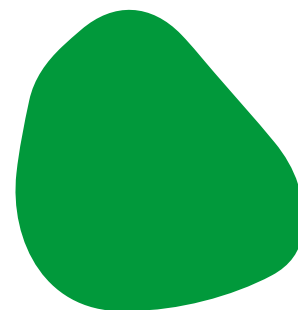


Le labyrinthe à colorier



Mots croisés

Symboles & valeurs Olympiques



HORIZONTAL

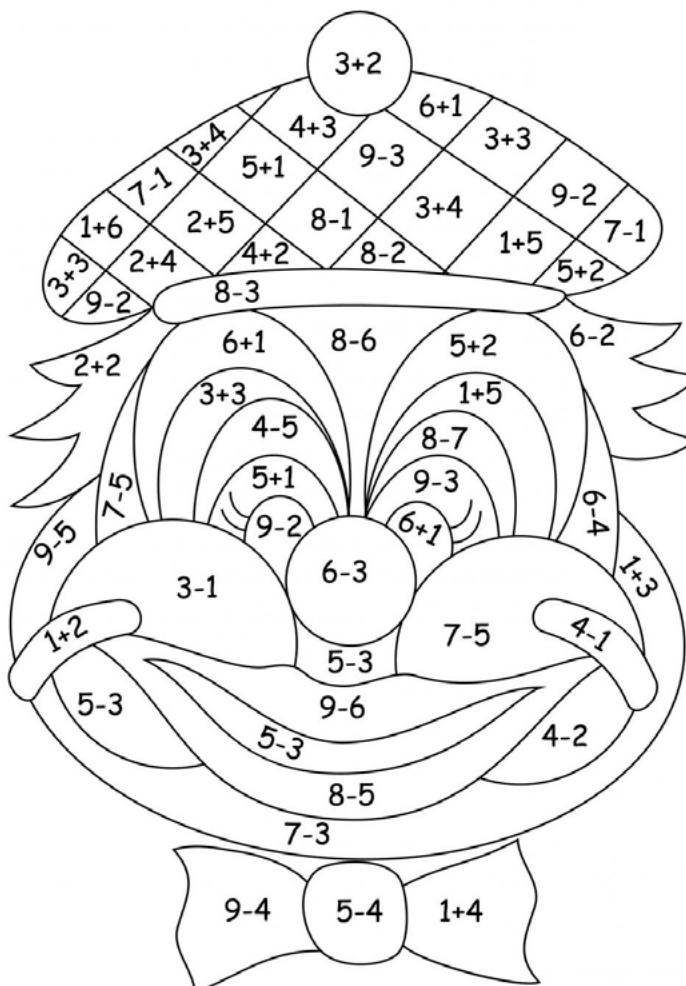
- 2. Feu symbolique allumé en l'honneur de quelqu'un, de quelque chose
- 5. Petits cercles
- 7. Objet, personne ou animal considéré comme emblème de la compétition
- 9. Sentiment de considération et d'estime envers quelqu'un
- 10. Brève formule qui caractérise la valeur symbolique d'une chose : Par exemple « Plus vite, plus haut, plus fort »

VERTICAL

- 1. Pièce d'étoffe servant d'emblème à une province, un organisme, etc
- 3. Chant, poème lyrique à la gloire d'un personnage, d'une grande idée : par exemple pour la France c'est « La Marseillaise »
- 4. Discours formulé par un athlète, un entraîneur et un arbitre lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux, pour exprimer leur sincérité
- 6. L'une des valeurs de l'olympisme, synonyme de perfection
- 8. Sentiment d'affection entre deux personnes ; attachement, sympathie qu'une personne témoigne à une autre

Colorie

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7





SQUARE CADRE NOIR



DOMAINE DE SERS



BASE D'EAUX VIVES
DU PONT D'ESPAGNE



LES RIVES DU GAVES



VERDUN



PARC BEAUMONT



Skatepark





PARC AQUASPORTS



10 JOURS

**pour
s'amuser
dehors
à Pau !**



 aires de jeu
 voies vertes



**PARC CENTRAL
DE SARAGOSSE**



PARC JAUSSELY



JARDIN DE KOFU



LE HÉDAS



Stade nautique



Envie d'une promenade en ville ?



Retrouvez l'ensemble des parcours "En Forme à Pau" sur :

www.pau.fr/article/les-parcours-en-forme-a-pau-des-balades-accessibles-a-tous-pour-decouvrir-la-ville-autrement

L' autre tour

La balade

- 4 320 km
- 6300 pas
- Temps 55'
- Départ du Stade d'Eaux-Vives (Avenue Léon Heïd - 64320 Bizanos)

Orientation

1 - Empruntez le petit pont au sud du Stade derrière les enrochements et suivez le chemin sablonneux qui longe le Gave jusqu'à la passerelle de Gelos. Après la passerelle, prenez le chemin à droite et continuez tout droit jusqu'au portail de la Plaine des Sports.

2 - Poursuivez votre route d'abord sur le bitume Rue Octave Heïd, puis sur le sentier de terre pour arriver à la tannerie.

3 - Continuez le chemin qui oblique à droite. Il passe sous la voie ferrée, longe des jardins privés par la droite et franchi le ruisseau Soust par une passerelle pour vous mener Rue du Soust. Prenez ensuite à droite pour traverser la rue du XIV Juillet en direction du lavoir rue Amédée Roussille.

4 - Une fois au lavoir, prenez à gauche rue du Général Dautre afin de regagner la rue du XIV Juillet et rejoindre le pont du XIV Juillet. Longez le pont et restez à droite pour arriver à la place de la Monnaie.

5 - Devant la Tour de la Monnaie, deux choix s'offrent à vous : continuer tout droit pour découvrir les jardins de l'hôtel du Département et poursuivre jusqu'au Pavillon des Arts ; ou alors prendre l'ascenseur pour explorer les jardins du Château.

6 - Depuis le Pavillon des Arts ou le Château, gagnez le pied du funiculaire. Traversez l'avenue Napoléon Bonaparte en passant devant le restaurant « Le Fin Gourmet ». De drôles de petites bornes jaunes s'y trouvent. Il s'agit du « Tour des Géants » : il retrace l'histoire du Tour de France en exposant les vainqueurs de chaque édition depuis le commencement.

7 - Depuis le stade Tissié, rejoignez l'avenue Gaston Lacoste. À hauteur de la boulangerie, traversez la route pour gagner l'Usine des Tramways. Reprenez l'avenue Gaston Lacoste et tournez à la première à droite en direction du Stade d'Eaux-Vives. Continuez tout droit en suivant la piste cyclable jusqu'à l'écluse et le passage à niveau. Traversez la voie ferrée et prenez à gauche le long du ruisseau de l'Ousse jusqu'au Stade d'Eaux-Vives.



Découvre LE BOIS DE PAU avec tes parents !



Le Bois de Pau offre de belles balades revigorantes, à pied ou à vélo. Dès les premiers rayons de soleil, c'est un site agréable pour se dégourdir les jambes et prendre l'air.

Mais connais-tu vraiment ce site ?

Profite du retour du printemps pour découvrir autrement ce lieu apprécié des Palois en flânant et en répondant aux 8 questions ci-dessous.

Bonnes balades et bonne découverte !

Questions

1 - Combien y a-t-il d'allées ?

.....

2 - Combien y a-t-il de fontaines ?

.....

3 - Sur le parcours sportif de 2500m se trouve une butte, la seule du bois de Pau. Trouve-la !

.....

4 - Sur cette butte, fais une course avec tes parents ! Tu la montes, tu la descends, tu en fais deux fois le tour. Qui va bien gagner ?

.....

5 - Recherche les cours d'eau qui traversent le bois de Pau !

6 - Un circuit de grande randonnée (GR) balisé en rouge et blanc traverse le bois. Lequel est-ce ? Recherche par où il rentre dans le bois et par où il en ressort.

.....

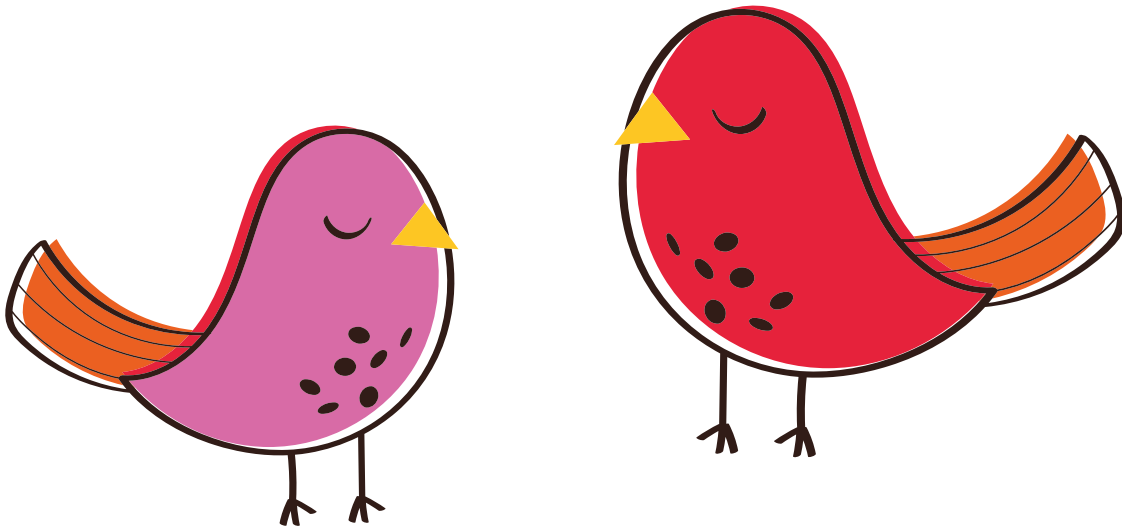
7 - Beaucoup d'animaux habitent ce bois, leur passage laisse des traces au sol, retrouves-en au moins trois différentes.

.....

.....

.....

Pour finir,
assieds-toi
et essaye
d'écouter
des chants
d'oiseaux.



Réponses :
1 - Nombre d'allées - 6
2 - Nombre de fontaines - 2
3 - Nombre de cours d'eau - 4
4 - Voie d'Arles (GR653). Il rentre au bout de l'allée n°3, il part en direction de la passerelle de l'hippodrome.
5 - Les traces d'animaux les plus fréquentes : chevreuil, sanglier, blaireau, chevaux.

30 jeux

pour organiser des

mini olympiades

avec vos enfants !



Les jeux en extérieur

1. La Course en Sac

Classique des jeux de plein air, la course en sac est une épreuve incontournable des mini-Olympiades ! Les enfants doivent avancer en sautant jusqu'à la ligne d'arrivée les jambes coincées dans un sac en toile.

Cette activité développe leur coordination et leur équilibre tout en étant amusante. Vous pouvez corser l'épreuve en ajoutant quelques petits obstacles ou éléments à ramasser sur le chemin.

2. Le Relais de l'Eau

Divisez les enfants en deux équipes, et donnez à chaque équipe un gobelet ou une éponge remplie d'eau. Placez deux seaux à quelques mètres de distance. Les enfants doivent faire passer l'eau de gobelet en gobelet, sans en renverser, jusqu'à ce que le seau soit plein. L'équipe qui remplit son seau en premier remporte la manche. Une épreuve idéale pour rafraîchir les participants lorsqu'il fait chaud !

3. Le Lancer d'Anneaux

Fabriquez des anneaux en carton et disposez-les à une certaine distance. Les enfants doivent lancer les anneaux et essayer de les faire atterrir autour de cibles (bouteilles en plastiques ou cônes) au sol. Ils peuvent marquer des points en fonction de l'endroit où l'anneau atterrit.

4. Le Parcours d'Obstacles

Créez un parcours d'obstacles avec des cônes, des cerceaux, des tunnels en tissu et des haies en plastique. Les enfants devront franchir chaque obstacle le plus rapidement possible. Idéal pour travailler leur agilité, leur coordination et leur capacité à résoudre des problèmes tout en s'amusant. S'il fait chaud, vous pouvez ajouter quelques lanceurs d'eau sur le passage !

5. Le Jeu du Nœud Humain

Placez les enfants en cercle. Il faut donner la main à d'autres membres du cercle, mais pas à ceux qui sont directement à côté de nous. Le but du jeu est de se démêler sans lâcher les mains jusqu'à former un cercle clair. Ce jeu permet aux enfants de renforcer leur communication et leur esprit d'équipe, tout en étant très drôle à faire !

6. La Course à Trois Pattes

Les enfants sont répartis en binômes et se lient une jambe à celle de leur partenaire, formant ainsi une « troisième patte » commune. Ils doivent ensuite courir ensemble jusqu'à la ligne d'arrivée. Cette épreuve renforce la coordination et la coopération entre les enfants.

Envie de corser l'épreuve ? Ce jeu peut être mélangé avec celui du parcours d'obstacles cité plus haut !

7. La Course à l'Œuf

Les enfants doivent tenir une cuillère dans leur bouche, sur laquelle se trouve un œuf. Ils doivent alors parcourir une distance déterminée sans le faire tomber. Cette épreuve demande de la coordination et de la patience, et elle est toujours amusante à regarder !

8. La Course en Chaussettes

Les enfants enlèvent leurs chaussures et portent chacun une grande chaussette sur un pied. Ils doivent ensuite courir jusqu'à la ligne d'arrivée en glissant sur le sol. Veillez à choisir une surface lisse et sécurisée pour cette épreuve.

9. Le Lancer de Frisbee

Installez une cible (une grande boîte, un carton ou autres) à une certaine distance. Les enfants doivent viser la cible avec un ou plusieurs frisbees afin de marquer le plus de points. Cette activité favorise la coordination œil-main et la motricité fine.

10. Le Saut à la Corde

Organisez une compétition de saut à la corde pour voir qui peut faire le plus grand nombre de sauts en une minute ou réaliser les figures les plus complexes. C'est un excellent exercice cardiovasculaire et une activité ludique qui plaira à tous les enfants.

11. Le Jeu du Ballon Prisonnier

Divisez les enfants en deux équipes et placez un ballon gonflé au centre. L'objectif est de faire passer le ballon dans le camp adverse sans que celui-ci touche le sol. Si un enfant de l'équipe adverse attrape le ballon, le lanceur est « prisonnier ». La partie se termine lorsque tous les joueurs d'une équipe sont prisonniers.



12. Le Lancer d'Anneaux avec de l'eau

Remplissez un grand seau d'eau. Au-dessus, suspendez des cibles à des hauteurs différentes. Les enfants doivent lancer des anneaux en caoutchouc pour les atteindre. Si les anneaux réussissent à passer autour des cibles sans les toucher, ils tombent directement dans le seau et rapportent des points !

13. Les Anneaux Aquatiques

Disposez différents anneaux de piscine, des jouets flottants dans une piscine ou bien un grand seau d'eau. Les enfants doivent lancer des balles de plage pour essayer de faire passer les anneaux au-dessus des jouets flottants. Un point par cible atteinte !

14. La Course du Saut de Grenouille

Les enfants doivent avancer en faisant des sauts de grenouille (sauts accroupis avec les mains touchant le sol) jusqu'à atteindre une ligne d'arrivée. C'est une épreuve amusante qui permet aux enfants de se défouler tout en travaillant leurs jambes et leurs fessiers.

15. Le Tir à l'Arc Gonflable

Utilisez un jeu de tir à l'arc gonflable en plastique et laissez les enfants s'amuser à viser des cibles. Assurez-vous que le matériel est sécurisé et adapté à l'âge des enfants.

16. Le Slalom Géant

Installez une série de cônes ou d'obstacles à une certaine distance les uns des autres. Les enfants doivent zigzaguer entre les obstacles le plus rapidement possible sans les toucher. Une excellente activité pour stimuler leur agilité et leur vitesse !

17. Le Jeu de la Poutre

Créez une « poutre » au sol en plaçant des bandes de ruban adhésif sur l'herbe. Les enfants doivent la traverser en marchant dessus sans mettre les pieds à côté. Pour augmenter le niveau de difficulté, vous pouvez rendre la poutre plus étroite.

18. La Course du Sac à Dos

Les enfants portent un sac à dos rempli de ballons gonflables. Ils doivent courir jusqu'à la ligne d'arrivée sans faire tomber de ballon. Cette épreuve est amusante et renforce l'équilibre.

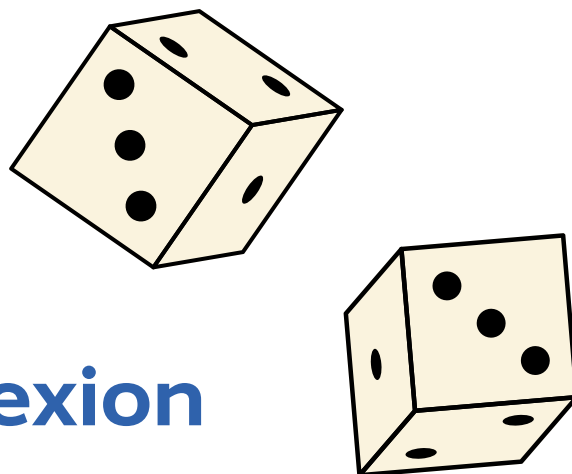
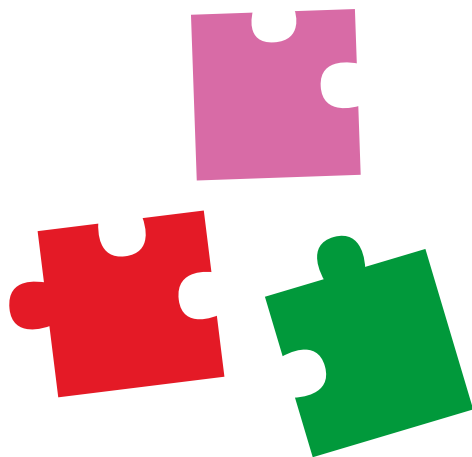
19. Le Jeu du Cerceau Musical

Disposez des cerceaux en cercle sur le sol et lancez une musique de votre choix. Les enfants doivent marcher autour des cerceaux en suivant le rythme de la musique. Lorsque la musique s'arrête, ils doivent rapidement se placer dans l'un des cerceaux. Celui qui reste sans cerceau est éliminé, et on retire un cerceau à chaque tour jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul gagnant.

20. La Chasse au Trésor

Organisez une chasse au trésor dans un jardin ou un parc en cachant des indices et des petits trésors que les enfants devront découvrir en suivant les indices. Le jeu se termine lorsque le trésor final est trouvé.





Les jeux de réflexion

21. La Course au Puzzle

Divisez les enfants en équipes et donnez à chaque équipe un grand puzzle à reconstituer. L'équipe qui parvient à terminer le puzzle en premier remporte la manche. Choisissez des puzzles adaptés à l'âge des enfants pour que le défi soit stimulant sans être trop difficile.

22. Les Mots Croisés

Préparez des grilles de mots croisés adaptées à l'âge des enfants. Vous pouvez les créer vous-même ou en trouver en ligne. Organisez un concours pour voir quelle équipe parvient à résoudre le plus de mots croisés dans un temps donné.

23. Le Casse-Tête Collectif

Fournissez à chaque équipe un casse-tête différent et demandez-leur de travailler ensemble pour le résoudre le plus rapidement possible. Pour augmenter le défi, mélangez les pièces de plusieurs puzzles et demandez aux équipes de les trier avant de commencer à les assembler.

24. Les Énigmes

Concevez une série d'énigmes à résoudre pour chaque équipe. Chaque énigme résolue mène à une autre énigme jusqu'à la dernière solution. L'équipe qui termine toutes les énigmes en premier remporte la manche.

25. Le Jeu des Pions

Placez des pions sur un plateau de jeu avec des cases numérotées. Les enfants doivent déplacer les pions en respectant certaines règles spécifiques à chaque pion. Le but est de faire arriver les pions sur des cases spéciales ou de les regrouper selon des critères prédéfinis.

26. Le Jeu de la Mémoire

Disposez différents objets sur une table et couvrez-les d'un drap. Les enfants ont une minute pour mémoriser tous les objets, puis le drap est retiré, et ils doivent écrire le plus d'objets possible de mémoire.

27. Le Puzzle Chinois

Proposez aux enfants de résoudre un puzzle chinois, également connu sous le nom de tangram. Ils doivent reconstituer des formes géométriques en utilisant les pièces du tangram. Vous pouvez organiser une compétition pour voir quelle équipe parvient à résoudre le plus rapidement les différentes formes !

28. Le Jeu de Logique

Donnez aux enfants une série de problèmes de logique à résoudre, tels que des énigmes mathématiques, des problèmes de séquences ou des puzzles logiques. L'équipe qui résout le plus de problèmes correctement remporte la manche.

29. Le Labyrinthe Cérébral

Créez un labyrinthe complexe sur papier ou utilisez des labyrinthes déjà conçus. Les enfants doivent trouver le chemin qui les mène du début à la fin en évitant les culs-de-sac. L'équipe qui termine le labyrinthe en premier gagne.

30. Les Devinettes

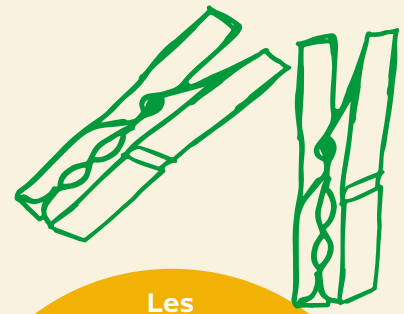
Proposez aux enfants une série de devinettes ou d'énigmes amusantes à résoudre. Ils doivent trouver les réponses correctes en utilisant leur logique et leur capacité à faire des déductions.



La file indienne

Former un tas d'objets qui vous tombent sous la main (exemples : peluches, balles...). Les joueurs s'allongent au sol, sur le dos, les uns derrière les autres en file indienne. La personne de derrière doit avoir ses pieds au niveau de la tête de la personne de devant. Le joueur 1 (le plus près du tas d'objets) prend un objet avec ses pieds et le fait passer à la personne de derrière en soulevant ses pieds et en les faisant passer derrière sa tête. Le dernier de la file doit déposer l'objet dans un panier sans la faire tomber par terre sinon c'est perdu !

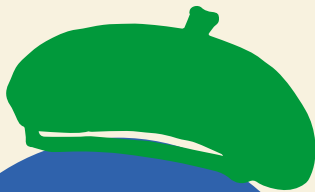
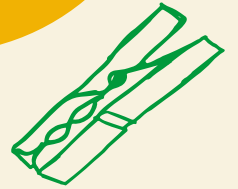
10 objets dans le panier et c'est gagné !



Les pinces à linge

Tendre une corde entre 2 chaises et mettre une boîte de pince à linge à plusieurs mètres de la corde.

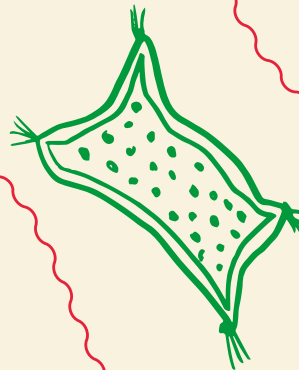
Les joueurs doivent récupérer une pince à linge dans la boîte et venir l'accrocher sur la corde, en ayant les mains attachées derrière le dos. **Le premier à accrocher 10 pinces à linge a gagné.**



Gainage - bēret

Les joueurs se mettent face à face en position de gainage sur les mains (position de pompe), avec un objet entre les 2. Au « top » de l'arbitre, les joueurs doivent attraper l'objet du milieu avec une main.

Le premier arrivé à 10 points gagne !



Attrape foulards

Placer un foulard au niveau de la cheville de chaque joueur. Se mettre à genoux, face à face et essayer d'attraper le foulard du joueur adverse.

10 foulards attrapés c'est gagné !

Les Challenges à faire en famille !

TIC TAC

Les couleurs

Placer 2 objets de couleurs différentes entre 2 joueurs. A l'annonce d'une couleur, les 2 joueurs doivent attraper la balle de la bonne couleur le plus rapidement possible. **Le premier arrivé à 10 points gagne le défi !**

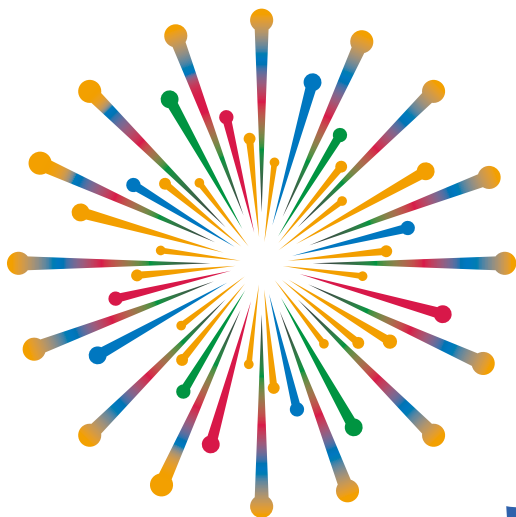
La croix en 30 secondes

Délimiter un petit carré autour du joueur. En gardant les pieds joints, l'objectif est de former une croix en sortant du carré. C'est à dire qu'il doit sauter une fois devant et revenir dans le carré, puis une fois derrière et revenir dans le carré, une fois à droite et revenir dans le carré et enfin sauter à gauche pour revenir au centre du carré. Cela forme une « croix ».
Le joueur ayant effectué le plus de « croix » en 30 seconde a gagné !

La chaise - basket

Le joueur se place contre un mur en position de la « chaise », un panier de 10 chaussettes à proximité et un seau (en guise de panier) à 2 mètres devant le joueur. Le but du joueur est de lancer toutes les chaussettes et d'arriver à les faire rentrer dans le seau tout en restant en position de la « chaise ».
Une fois toutes les chaussettes lancées, compter le nombre de panier réussi, **celui qui en a réussi le plus a gagné !**





Journée du 20 mai 2024

Étape finale du Relais de la Flamme Olympique dans les Pyrénées-Atlantiques à Pau

Le départ de la Flamme est prévu au Stade d'Eaux-Vives aux alentours de 17h20 et son arrivée est prévue à 19h30 au Parc Beaumont. L'allumage du chaudron se fera sur le bassin du Palais Beaumont. À l'occasion de cette journée historique des animations sont prévues tout au long de l'après-midi à différents endroits du parcours.

- **À partir de 14h** au **Stade d'Eaux Vives**
Démonstrations de pratiques d'eaux vives et concert de El Camino
- **À partir de 16h** au **Château de Pau/Place de la Déportation**
Démonstration/initiation de l'escrime
- **De 16h à 18h** au **Square Aragon**
Plusieurs initiations axées sur le Sport Santé
- **De 11h à 23h30** **Place Clémenceau**
Espace de restauration gourmande avec de nombreux stands
- **De 17h à 19h** sur **l'esplanade des Halles**
Musique, danses et chants
- **Vers 19h30** Arrivée sur le site de Célébration au Parc Beaumont
- **Aux alentours de 19h45** allumage du chaudron

Une parade carnavalesque aura lieu à Pau en fin d'après-midi avant le passage de la Flamme Olympique, animée de **Batucada** tout le long du parcours.

Cette parade est ouverte à tous et les clubs, associations sportives, associations sur le handicap, familles des écoles paloises et accueils périscolaires paloises, MJC, centres sociaux, étudiants... sont aussi invités ! **Tous revêtus d'une tenue de sport au choix, originale, décalée !**

SAMEDI
25 MAI
DOMAINE
DE SERS
11H-18H

PÉRISCOLAIRE EN FÊTE



11H → 12H
ÉLOQUENCE

12H → 13H30
PIQUE-NIQUE GÉANT PARTAGÉ
AVEC LES FAMILLES

13H45
CÉRÉMONIE
D'OUVERTURE

14H → 16H
ANIMATIONS
DIVERSES
PROPOSÉES PAR LES ANIMATEURS DU PÉRISCOLAIRE
PALAIS GRAND JEU, ATELIERS CRÉATIFS DU
CULINAIRE, ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES
ET CAVE PARENTS...

16H → 16H30
GÔTER ENFANTS
PARENTS
OFFERT PAR LA VILLE DE PAU

16H30 → 17H30
GRAND SPECTACLE
DES ENFANTS, CHORALE
« CANTO PERISCO »

AU PROGRAMME

TOUTE LA SEMAINE
DU 21 AU 24 MAI
DES ANIMATIONS
SERONT PROPOSÉES
SUR TOUS LES SITES
PÉRISCOLAIRES.

PLUS D'INFOS SUR PALJFR
f x t i n

VILLE DE
PAU

20 MAI
PASSAGE DE LA
FLAMME OLYMPIQUE

MARDI VENDREDI
21 → 24
MAI MAI

TOUTS LES PÉRISCOLAIRES PROPOSENT
DES ACTIVITÉS À DESTINATION DES ENFANTS
MAIS ÉGALEMENT DES PARENTS

(EXPOS, ATELIERS CRÉATIFS, SPORTIFS, CULTURELS,
DES ATELIERS CUISINES, DES GRANDS JEUX, DES KERMESSES,
DES RENCONTRES INTER-PÉRISCOLAIRES...)

LES FAMILLES SONT INVITÉES À SE RAPPROCHER DES SITES
PÉRISCOLAIRES OU LEURS ENFANTS SONT INSCRITS POUR CONNAÎTRE
LE PROGRAMME DÉTAILLÉ.



10 JOURS

pour s'évader avec les médiathèques

Si tu n'as jamais été dans une médiathèque, 10 jours sans écran, c'est l'occasion ! Et si tu y es déjà allé, tu sais déjà que c'est un lieu super où tu peux lire, jouer à un jeu de société, écouter de la musique, participer à une activité, et si la situation le permet, assister à un spectacle !

N'hésite pas à emprunter des livres à rapporter chez toi !

Si tu ne sais pas quoi lire, demande conseil aux bibliothécaires : ils sont a-d-o-r-a-b-l-e-s !



• Médiathèque André-Labarrère

10 place Marguerite Laborde
05 47 05 10 00

• Médiathèque d'Este de Billère

3 rue de la Pléiade
05 59 13 06 30

• Médiathèque Trait d'Union

Pôle 4 coins du monde, 4 rue du Parc en Ciel
05 59 84 74 18

• Médiathèque les Allées

2 avenue des Tilleuls
05 59 84 36 33

• Médiathèque de Lons

avenue de Santoña
05 59 11 50 45

• Médiathèque de Jurançon

rue Louis Barthou
05 59 98 19 78

• Les archives intercommunales de l'Usine des tramways

avenue Gaston Lacoste
05 59 21 30 57



Nature

- Parc accrobranches Adventure Park, 73 avenue Pierre Bidau à Bosdarros
- Parc accrobranches La Forêt des vertiges, Chemin de la forêt de Bastard à Pau
- Accrojungle, Rue des Eaux Bonnes à Serres-Castet
- Zoo Exotic Park, 1170 Chemin Lasbourdettes à Lescar
- Centre de pêche Iktus, 1 rue de Monhauba à Lons
- Zoo d'Asson, 6 Chemin de Brouquet à Asson
- Base de loisirs du lac de Baudreix, avenue du Lac à Baudreix
- Les grottes de Betharram, Chemin Leon Ross à Saint-Pé-de-Bigorre
- Le Jardin de Toni, Allée du Lacaou à Billère
- La ferme Emmaüs à Lescar

Sport

- Skatepark de Pau - quartier gare
- Bowling New bowling des Pyrénées, 222 avenue Jean Mermoz à Pau
- Bowling Freebowl, 180 boulevard de l'Europe à Lescar
- Stade nautique, 3 avenue Nitot à Pau 05.59.32.63.66
- Parc Aquasports / Stade d'eaux vives, Avenue Léon Heid à Pau : 05.59.40.85.44
- Base d'eaux vives du Pont d'Espagne, 12 avenue Corps Franc Pomiès à Jurançon
- Trampoline park Positive jump, avenue Larribau - Bâtiment AYOUS à Pau
- Escalade Beta-bloc escalade, 83 rue Faraday à Pau
- Tennis club et paddle de Pau, 454, Boulevard du Cami Salié à Pau
- Mobilboard, place Clemenceau à Pau
- Golf international Pau / Billère
- Golf Blue Green, Domaine de Saint-Michel à Artiguelouve
- Golf compact, Avenue du Camp à Idron
- Soccerpark Le Five, 13 Avenue du Corps Franc Pomiès à Bizanos
- Soccer park Foot en salle La Vallée, 36 bis rue Magendie à Gelos
- Soccerpark World soccer indoor, 1 Rue de Monhauba à Lons
- Rugby park, 19 avenue du Camp à Idron
- Sports indoor 64, 10 chemin des 3 Ponts à Lescar

Jeux

- Parc de jeu Royal kids, Boulevard de l'Europe à Lescar
- Mini-Golf le Moulin, Avenue Mail de Coubertin à Lons
- Parc de jeu Youpi parc Pau, 1 rue Pierre Bourdieu à Morlaàs

Culture

- Musée National et Domaine du Château, 2 rue du Château à Pau
- PauPart, 55 rue du Golf Billère
- Musée Bernadotte, rue Bernadotte à Pau 05.59.27.48.42
- Musée des beaux-arts, Rue Mathieu Lalanne à Pau : 05.59.27.33.02
- MJC Berlioz, Rue Berlioz à Pau
- MJC des Fleurs, 19 bis avenue de Buros à Pau
- MJC du Laü, 81 avenue du Loup à Pau
- Centre d'art contemporain Le Bel ordinaire, Allées Montesquieu à Billère : 05.59.72.25.85
- Ampli, centre de musiques actuelles, Allées Montesquieu à Billère

Salles de spectacle

- L'Agora, 31 avenue du Béziou à Billère
- Escape James Chambaud, 1 Allée des Arts - Bd de l'Europe à Lons
- Espaces pluriels, 17 avenue de Saragosse à Pau
- L'Atelier du Neez, 27 rue Bagnel à Jurançon : 05.59.98.19.70
- L'Atelier Dantzà, 4 rue Laussat à Pau
- L'Art scène théâtre, 9 rue Pasteur à Pau
- Tam-Tam théâtre, 8 place du foirail à Pau
- Salle Robert de Lacaze, Place François Mitterrand à Billère
- Episcènes, 6 Bis rue René Olivier à Bizanos
- La Charcuterie Théâtre, Rue du Pont Louis à Lescar
- Théâtre Alexis-Peyret, 2 Rue Aristide Finco à Serres-Castet
- ...

Sans oublier les libraires, les galeries, les boutiques ludiques, les disquaires...



10
JOURS
pour découvrir
de nouveaux
lieux de loisirs

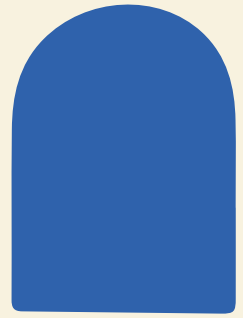
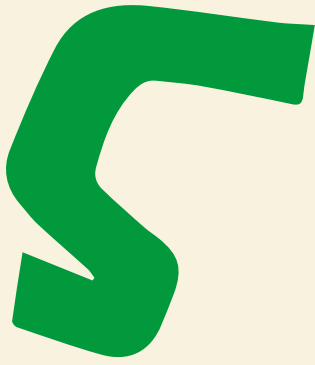
Renseignements :

Office de Tourisme, place Royale à Pau : 05.59.27.27.08

DESSINE

ton moment préféré !





44095 enfants dont **1963** à Pau se lancent dans le défi avec toi cette année !

316 écoles en France participent !

BRAVO !

à toutes & à tous



Pour aller plus loin : le projet Écrans.

Consoles de jeux, tablettes, smartphones... les supports numériques et Internet t'offrent des possibilités incroyables ! Ce sont des outils géniaux... à condition de savoir les maîtriser.

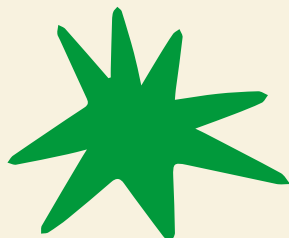
Et toi ? où en es-tu de l'utilisation de tes écrans ? Combien de temps y passes-tu ? qu'en fais-tu ? Le sais-tu toi-même ? Ce questionnaire scientifique et anonyme d'un laboratoire du CNRS* de l'Université de Bordeaux va nous aider à répondre à la question.

*Centre National de Recherches Scientifiques

Flashe le QR Code, laisse-toi guider et remplis-le en ligne, avec l'aide de tes parents. Eux aussi, comme tes frères et sœurs et toute ta famille, peuvent le renseigner car avoir un avis critique sur notre propre utilisation au quotidien est important pour en avoir un usage responsable.



Merci pour ta participation et celle de tes parents : elle va servir la Science !

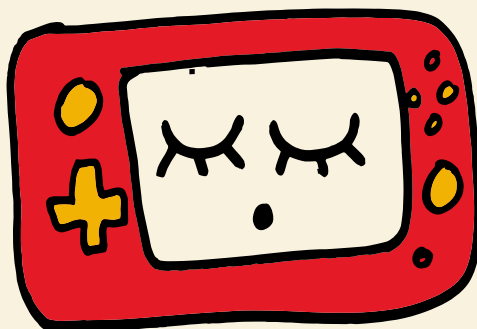


crédits illustrations
Adobe stock : p. 35, 36, 38, 39, 42, 44

Création graphique : Audrey Abbal-Duteille @atelierzemonsta

10 JOURS

SANS ÉCRANS !
pour découvrir
& t'amuser autrement



MERCI AUX PARTENAIRES

Les services de la Ville de Pau et de la Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées (la direction des Sports et de l'Éducation, la direction Culture et le réseau des Médiathèques), l'Éducation Nationale et l'association Charnière.