



Le bulletin des jeunes pierrefeucains

Espace Jeunes Pierrefeu-du-Var

12 Avril 2020

#restezchezvous

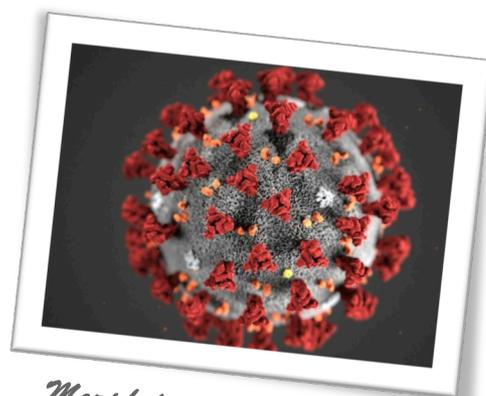
Jeunes Pierrefeucaines, jeunes Pierrefeucains,

en cohérence avec l'ensemble des mesures prises par le gouvernement pour freiner la propagation du Coronavirus l'Espace Jeunes est fermé depuis le lundi 16 mars 2020. Le prolongement de la période de confinement ne nous permettra malheureusement pas de rouvrir l'accueil collectif de mineurs pendant les vacances de Printemps.

En attendant de pouvoir tous se retrouver en bonne santé nous vous proposons ce premier numéro du bulletin des Jeunes Pierrefeucains. Souhaité par les élus du Conseil Municipal des Jeunes nous avons profité de cette période si particulière pour devancer sa sortie officielle en septembre 2020.

Ce numéro dédié aux jeunes inscrits à l'Espace Jeunes pourra évoluer en fonction de vos remarques et suggestions.

À bientôt.



Morphologie du virus Covid-19

Héloïse, porte parole du CMJ s'adresse à vous

Confinés dans leurs chambres, privés des animations qui rythment normalement leur quotidien, les résidents de l'Etablissement d'Hebergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD) André Blanc sont comme vous, DÉSTABILISÉS. Ils sont 70 à vivre dans l'établissement et nombre d'entre eux trouvent le temps long, privés de leur famille.

Je souhaite lancer un appel à l'ensemble de la jeunesse de notre village pour agir pour le bien-être des anciens. **Assurons une correspondance avec eux au travers de dessins ou de lettres !** Faire leur partager votre quotidien, vos dissertations et vos créations artistiques.

Parlons avec notre Coeur ! Mémé, Pépé, Mamou, Papou, Mamie, Papi quelque soit le mot utilisé nous sommes tous concernés.

Faites déposer votre correspondance dans la boîte à lettres de l'EHPAD par vos parents lorsqu'ils se déplacent pour faire leurs courses ou envoyer la par mail à secretariat.andreblanc@gmail.com

Si vous avez un cri du cœur, un mot doux pour votre girl ou boyfriend faites un énorme BIG UP sur les ondes de Radio Pierrefeu. Laisser un message à <http://radiopierrefeu.monsiteradio.net/>



"Je compte sur vous !"

La continuité péda de l'Espace Jeunes

Sudoku

Règle du Jeu : en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9.

Facile

	5	9			4			3
			8			2	9	
2		3			9			5 4
6		4		8	7	3		2
7		5				6		9
3		8	2	9		4		5
5	7		9			1		6
	3	1			2			
9			3			5	2	

Orientation scolaire

En cette période de confinement vous devez rester impliqués dans votre travail, sans quoi votre reprise qu'elle soit en mai, juin ou septembre sera bien compliquée.

Ce temps confiné à la maison doit vous permettre aussi de réfléchir à l'orientation. L'introspection vous y aidera. Mieux se connaître, identifier ses projets, imaginer sa vie professionnelle et personnelle sont essentiels pour le choix juste. Chacune et chacun d'entre vous a un talent, une passion, des envies alors ne les laissez pas filer !

Le site « Imagine ton futur » présente les diplômes, liste les métiers classés par domaines, centres d'intérêt et matières vous accompagnera dans cette démarche.

<https://www.imaginetonfutur.com/>

Bon courage à tous !



Le cake chocolat de Régis

Pour ce dessert sans sucre ni matières grasses ajoutées il vous faudra : 200 gr de fromage blanc, 2 oeufs, 160 gr de farine de blé, 1 et 1/2 cuillère à café de levure, 80 gr de chocolat noir, 2 cuillères à soupe de compote de pomme et une poignée de pépites de chocolat.

Ensuite vous vous déguisez en Top Chef

1. Mélanger le fromage blanc, les œufs, la farine, la compote et la levure.
2. Diviser la pâte obtenue dans 2 bols différents
3. Faire fondre le chocolat au bain marie
4. Dans un des bols verser le chocolat fondu, mélanger
5. Verser dans un moule la pâte au chocolat et ensuite l'autre partie de la pâte et y déposer les pépites de chocolat (couper des tablettes de chocolat si vous n'avez pas de pépites de chocolat)
6. Mettre au four à 180 degrés pendant 25/30 min

À TABLE



Défi Géographie avec "La Casa de Papel"

Huit épisodes pour une suite très attendue. La Casa de Papel a fait son grand retour vendredi 3 avril 2020 pour une quatrième saison explosive. Cette fois, la bande toujours coincée dans la Banque d'Espagne, affronte entre autre Gandia, leur nouvel ennemi.

Dans cette série à succès les braqueurs portent tous des noms de villes. L'occasion est trop belle pour faire un tour du monde à l'heure du confinement : Nairobi, Oslo, Denver, Rio, Berlin, Tokyo, Moscou, Helsinki, Lisbonne, Stockholm, Bogota, Marseille, Palerme et Manille.

Le défi consiste à faire une vidéo de vous localisant toutes ces villes en 30 secondes sur un planisphère ou une mappemonde ! Top chrono, c'est parti.

Vous avez des anecdotes, des récits de voyage, des questions sur ces villes faites-nous les partager.

Visio avec Mélanie

Le confinement ne nous permet pas de se rassembler tous ensemble à l'Espace Jeunes mais il n'interdit pas de se voir...donc on va se voir grâce à l'application ou le site internet **Zoom.us** !

Mélanie vous donne rendez-vous pour ce premier live le **mardi 14 avril à 17h**. Le nombre de place étant limité une inscription est obligatoire. Pour cela envoyer un texto à Mélanie au **06.84.84.86.32** pour qu'elle puisse vous transmettre l'identifiant et le mot de passe de la session.

D'autres sessions seront programmées en fonction des inscriptions au cours de la semaine. Allez Zoom....

Sport

La période actuelle n'est pas propice à faire du sport ou tout simplement une activité physique. Alors que vous soyez accro au sport ou que vous souhaitez simplement garder la forme comment pratiquer ?

Le conseil essentiel est de commencez par des choses faciles. Vous progresserez et serez donc plus motivé pour la séance du lendemain....car il vaut mieux un peu chaque jour qu'une grosse séance par semaine.

Une séance type : 40 minutes

1. 5' augmentation de la température corporelle : marche, mobilisation des articulations
2. 10' travail cardiaque : course, vélo d'appartement, corde à sauter, exos cardio
3. 20' renforcement musculaire uniquement avec le poids de son corps
4. 5'-10' étirements et relaxation

Dans chaque séance pensez à alterner le haut du corps (bras, épaules, dos, abdos) et le bas du corps (cuisses, mollets) et de diversifier leur contenu tous les jours.

Pour vous aider YouTube regorge de vidéos. Privilégiez celles qui s'inscrivent dans une continuité. Ne vous focalisez pas sur le nombre de followers. **Decathlon.fr** avec son dossier special et des séances en replay ou en direct à partir de 18h vous accompagne.

Vous reprenez bien une série de 10 Mountain Climber !



Culture

L'année 2020 restera sans doute comme l'année Coronavirus mais c'est aussi **l'année de la BD**. La bibliothèque nationale de France a lancé BDnF, une application qui permet à tous de découvrir l'univers de la bande dessinée.

Un outil génial pour stimuler votre créativité et faire naître une passion. Foncer sur BDnF, élaborer votre meilleur scénario pour nous raconter une journée de confinement, la journée type de l'après confinement....

<http://bdnf.bnf.fr>

**Une BD à faire partager aux anciens
de l'EHPAD bien sûr !**

Le saviez-vous ? Le Dixmude

1. Le Dixmude, monument d'une hauteur de 14m construit en granit de Corse s'élevant sur notre place Jean Jaures a été érigé le 22 mai 1927. Le Dixmude, ancien dirigeable allemand, fut offert aux Alliés en 1918 au titre des dommages de guerre.

2. Basé au centre militaire de Pierrefeu, il fut modifié et effectua de nombreux vols. En décembre 1923 il fût dérouté par une tempête lors d'une mission d'études et explose, touché par la foudre au large de la Sicile. Les 50 personnes embarquées périrent.

3. Un porte-hélicoptères amphibie de la marine nationale française porte le nom du dirigeable. Le Dixmude dont la devise est "Sacrifiez-vous, Tenez" a quitté Toulon le 3 avril 2020, en direction des Antilles pour y apporter un soutien logistique pour lutter contre le coronavirus.

Envie de bouger ? Forcément

<https://artsandculture.google.com/project/street-view>

Le défi d'Anthony

Anthony n'échappe pas au confinement alors pour garder la forme il fait sa séance de sport quotidienne puis se lance des défis. Le dernier en date consiste tout simplement à **maintenir le plus longtemps possible un ballon ou une balle sur son pied**. Son meilleur record est de 54 secondes. Qui dit mieux ?

Qui trouvera le plus de mots ?



La Wii, la Switch, la PS4 et la Xbox sont à ranger au placard après 4 semaines de maltraitance de ces pauvres boutons de joysticks ! **Rejoignez la communauté**

WordBlitz de l'Espace Jeunes.

Défiiez vos potes et les animateurs et testez votre vocabulaire. Formez des mots à partir de lettres mêlées dans le champ de jeu. Trouvez le maximum de mots et obtenez le plus de points possibles en reliant les lettres adjacentes.

Envoies ton ID Joueur par SMS (06.84.84.86.32 Mélanie ou 06.76.08.10.68 Anthony) ou par mail point.jeunes@orange.fr

Le coin lecture pour vous...et vos frères et soeurs

Depuis plusieurs semaines maintenant, UNICEF France diffuse de nombreux contenus en ligne pour que les enfants puissent avoir accès, à la maison, à des ressources ludiques et pédagogiques, via le site [MyUnicef](https://www.unicef.fr/myunicef).



Vous trouverez par exemple des activités à faire [tout.e seul.e](#) ou [en famille](#), des conseils pour [se sentir mieux pendant le confinement](#) ou pour pouvoir [bien comprendre le coronavirus...](#)

De 3 à 8 ans

- Des livres sont accessibles gratuitement en audiodescription avec le lien vers la playlist avec les audiodescriptions des livres concernés : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLFkVZN8-LAr3n2UmRLvfWjpiGQ7nzQQkC>
- Si vous le souhaitez, vous pouvez également télécharger les fichiers audio : <https://cloud.unicef.fr/index.php/s/Rf9bw5v7GI8KYtI> (Mot de passe : *audiodescription*)

De 9 à 15 ans

Les Mystères de l'eau en fichier PDF via le lien <https://cloud.unicef.fr/index.php/s/HYS3IKtqqLDZk2d> (mot de passe : *joiedelire*)

Activité manuelle

Le confinement a rendu actif une bonne partie de la population : vos PARENTS. Ils sont à DONF ! Ça coupe des arbres, ça remue la terre, ça range le garage, ça repeint les murs, ça nettoie le barbecue, ça classe les photos et ça fait même le potager... Quelle énergie !

Je vous propose de créer un porte photos avec simplement une pierre, de la peinture et du fil en métal pour les encourager !

<https://bohemianroomideas.implantbirthcontrol.com/diyprojectsfortee-accessories-bracelets-teenagers->