PREAMBULE
GYMNASE BUFFELAN | ST-GI

11 -14 ANS

Mardi 20 oct.
10-12h
Jeudi 29 oct.
14h-16h

Rencontre avec Agnès SEVESTRE
- Autrice du livre “La ligne de crête”
- coach en préparation mentale et cofondatrice de la méthode Cohérence Cardiaque Optimale

Vendredi 23 oct.
14h-17h

Rencontre avec Jonathan NABOULET
- Para-athlète (Trail Sans Limite)
- Premier athlète à terminer l’UTMB en joëlette et tant d’autres…

Jeudi 29 oct.
10-12h

Découverte des agrès du parcours sportif le long du Salat
- Encadré par Yoan - Educ sportif de la ville de St-Girons et anim jeunesse
- comment et pourquoi se servir des agrès ?

Vendredi 30 oct.
10-12h

Atelier Culinaire
- Repas de fin de vacances > Equilibré et Gourmand !

inscription nécessaire “Preamble”

AU COMPTOIR
57 RUE SAINT-VALIER | ST-GI

“LES RENDEZ-VOUS DU COMPTOIR”

Mardi 20 oct.
18h30
PARENTS

Corps et adolescence
> en présence de :
Marie - *psychomotricienne*, Léna - *psychologue*, Marion, *éducatrice spécialisée* à la MDA et Alys - *psychologue* à la MDA
- corps, émotions, tendances...
- comment accompagner “juste” son ado ?

Vendredi 23 oct.
14h-17h
14 - 25 ANS

Présence au comptoir de Coralie
> Coiffeuse
- Des Tips pour prendre soin de tes cheveux”
- mise en pratique

Mercredi 28 oct.
14h-17h
14 - 25 ANS

Présence au comptoir d’Emilie
> socio-estheticienne
- Des Tips pour prendre soin de toi, de ta peau...
- conseils maquillage

sans inscription

AU LABO
57 RUE SAINT-VALIER | ST-GI

lundi 26 oct.
14h-15h30
16h-17h30
11-15 ANS
16-25 ANS

Atelier danse avec Audrey Gary
Cie Juste Ici
- *“Un atelier où les gestes sportifs se transforment en chorégraphie au ralenti pour explorer son corps, valoriser ses capacités et créer ensemble, sans avoir besoin de savoir danser.”*

Mardi 27 oct.
9h30-17h30
13-15 ANS
FILLES CIS, JEUNES TRANS ET NON-BINAIRES

Stage d’auto-défense
> avec Faire Face (Toulouse)
- *“Acquérir des outils pour faire face aux violences, quelque soit leurs types et dans tous les espaces de la vie !”*

Mercredi 28 oct.
14h30-16h30
11-17 ANS

Atelier danse avec Loïc & Romain
> Cie Les Limbes
- *Et si on ralentissait ?... comme lors d’un “slow”... Pas besoin de savoir danser : on expérimente, on joue et on invente ensemble, chacun à sa manière.”*

jeudi 29 oct.
14h-17h
11-25 ANS

Rencontre avec Agnès SEVESTRE
- Autrice du livre “La ligne de crête”
- coach en préparation mentale et cofondatrice de la méthode Cohérence Cardiaque Optimale

inscription necessaire “Pôle jeunesses”

AUTRES LIEUX

Mercredi 21 oct.
10h > 17h

Micro-Folie : “Corps et Arts”
> avec Charlotte > médiatrice culturelle
- 10h & 14h : “Le corps dans la Pop-Culture (1h)
- 11h & 15h : Atelier > L’art de l’Origami
- 16h : “Les Corps électriques” (1h)

OUVERT À TOUS
AU CINEMA MAX-LINDER

Jeudi 29 oct.
10-12h

Découverte des agrès du parcours sportif le long du Salat
- Animé par Yoan - Educ sportif de la ville de St-Girons et anim jeunesse
- comment et pourquoi se servir des agrès ?

OUVERT À TOUS
ZONE DE L’ARIAL | ST-GIRONS

Vendredi 30 oct.
14h-16h

Atelier “Corps en Cirque”
- Encadré par Emma-Lou - Educ sportif Cirque - spé jonglage
- Jeux de coordination et d’expression avec la jonglerie.

sans inscription

GYMNASE BUFFELAN
14-25 ANS

Pôle Jeunesses St-Gironnais | LE&C Grand
57 rue Saint-Valier
09200 Saint-Girons
07.62.54.54.78 / 06.66.93.55.39
polejeunesses-stgironnais.3cp@lecgs.org

INSCRIPTION & INFOS

LE&C
Grand Sud

LE CORPS EN JE

DU LUNDI 19 AU VENDREDI 30 OCTOBRE 2026

LE CORPS EN JE ?

À l'adolescence, le corps change, évolue et devient parfois source de questionnements : image de soi, regard des autres, confiance, différences...

Avec « Le Corps en Je », le Pôle Jeunesses propose une semaine pour explorer le corps sous toutes ses formes, à travers la danse, le sport, le bien-être, l'expression, la prévention & la rencontre.

L'objectif ? Prendre soin de soi, mieux connaître son corps, renforcer sa confiance et apprendre à porter un regard plus bienveillant sur soi-même et sur les autres.

Des animations pour bouger, expérimenter, échanger, réfléchir... et surtout prendre conscience de tout ce dont nos corps sont capables !