

Vincent Borrel

Edito de l'association

Chers lecteurs, chères lectrices,

Bienvenue dans ce troisième numéro de "Paroles de Jeunes" ! Aujourd'hui, je vais vous parler de notre association.

Les PEP 31, qu'est-ce que c'est ? Cela signifie "Pupilles de l'Enseignement Public de la Haute-Garonne". Cette association a été créée le 1er avril 1916 pour aider les orphelins de la Première Guerre mondiale.

Il existe des associations PEP dans presque tous les départements de France, toutes adhérentes de la Fédération Générale des PEP basée à Créteil, à côté de la ville de Paris. Ensemble, nous formons un grand réseau national, fort de 14 000 collaborateurs qui travaillent pour aider les personnes et favoriser le vivre-ensemble. Nous avons eu quelques présidents célèbres comme Vincent AURIOL, Edouard HERRIOT qui furent ministres. Aujourd'hui, nous aidons un demi-million de personnes qui bénéficient des structures des PEP, certaines ont des besoins spécifiques parfois nous les accompagnons dans leur vie quotidienne.

Notre but est que chaque personne que nous aidons devienne un citoyen. Nous voulons que chacun puisse aller à l'école, accéder à la culture, à la santé, aux loisirs, au travail et participer à la vie sociale, afin que chacun trouve sa place dans notre société.

Les PEP 31 travaillent dans deux grands domaines :

1. Le pôle Éducation et Loisirs : Nous gérons plusieurs endroits comme « le coin des ninous », le Centre International de Séjour « Toulouse - la Mounède » et le Lieu d'Accueil Enfants-Parents dans le quartier de Bellefontaine.

2. Le pôle Social et Médico-Social : Nous prenons en charge, gérons des établissements comme le Foyer d'Accueil Médicalisé Le Rieutort, le Dispositif Thérapeutique Educatif et Pédagogique (DITEP) et le Service d'Éducation Spéciale et de Soins À Domicile Saint-Exupéry à Villemur-Sur-Tarn et à Bruguière, ainsi que l'Institut Médico-Éducatif et le SESSAD Henri Dinguirard à Aurignac et Saint-Gaudens.

Je tiens aussi à vous parler de notre projet de financement participatif pour le journal dont nous sommes si fiers. Chacun peut soutenir en souscrivant une participation financière libre. Nous encourageons vos parents et nos partenaires à y contribuer, pour nous permettre de continuer à publier ce journal, partager encore plus d'histoires et d'informations avec vous.

Pour participer à la publication du journal, vous trouverez ci-joint un bulletin d'adhésion à remplir et à nous retourner.

Bonne lecture à toutes et à tous !



La plage de Seignosse

Inès

Récit de la classe découverte à Seignosse

TROP BIEN !

Aujourd'hui, je vais vous raconter notre sortie scolaire de 2 jours au bord de l'Océan Atlantique, à Seignosse. C'était vraiment trop bien !

Tout a commencé le matin. Nous avons pris le bus et fait un petit arrêt pour le goûter. Quand nous sommes arrivés, nous avons choisi nos mobil-homes. J'étais avec 7 enfants et notre maîtresse, ça faisait 9 personnes au total.

Après s'être installés, nous sommes allés à la plage découvrir l'océan Atlantique. On a joué dans le sable et exploré le bord de l'eau. Ensuite, nous sommes retournés au mobil-home pour nous reposer un peu.

Le soir, nous avons enfilé nos tenues de soirée. Nous sommes allés manger tous ensemble et après, c'était la fête : une super boum ! On a dansé, rigolé, c'était génial. Puis, en pyjama et au lit !

Le lendemain matin, après un bon petit déjeuner, nous avons préparé nos affaires et sommes

retournés à la plage. Cette fois, on a trempé nos pieds dans l'eau fraîche de l'océan Atlantique. On a ramassé des coquillages et même fait un concours de châteaux de sable. Nos pieds tout propres, nous sommes allés déjeuner.

L'après-midi, direction l'aquarium ! Nous avons vu des poissons de toutes sortes, des bébés requins, des crabes, des étoiles de mer, et même un phoque. Il était allongé comme s'il bronçait à la plage, mais il est allé nager un peu avant de retourner à sa sieste. À la boutique de souvenirs, je me suis acheté un porte-clés requin avec une flûte pour seulement 3€ !

Nous nous sommes bien amusés et tout le monde a aidé. Les maîtres et maîtresses étaient très contents. Toutes les classes de l'école étaient là, nous étions 120 enfants en tout ! En rentrant, les parents nous attendaient devant l'école, prêts à écouter nos histoires. C'était une sortie trop bien, plein de souvenirs géniaux !

Les blagues de Noah

1. Que dit une maman mésange quand ses petits vont se coucher ?
2. Pourquoi les poules dorment-elles avec une patte en l'air ?
3. Comment sait-on que les carottes sont bonnes pour la vue ?

1. Bonne nuit mes anges
2. Parce que si elles lèvent les deux, elles tombent
3. Parce qu'on n'a jamais vu un lapin porter des lunettes

Éclair, c'est le plus beau

Jade

Eclair est un cheval très gentil. Il est au centre équestre où je faisais de la médiation cheval avec Véronique et Laurence. Je le lave, je le brosse, je lui mets son licol et je lui parle. « Je lui fais de gros câlins ». Je cours avec lui dans le manège et je marche aussi avec lui. Je lui donne une carotte à la fin de la séance. « Eclair il m'aime et c'est mon ami. »



Eclair et jade

L'atelier Boxe

Lise, Thibault, Samuel, Karim, Ylan, Joël, Joël, Lola et Mélody

Chaque mardi de 10h30 à 11h30, au gymnase d'Aurignac, un groupe de 10 jeunes, encadré par deux éducateurs, se retrouve pour une session de boxe thérapeutique. Initiée il y a plusieurs années, cette activité est désormais accessible aux jeunes du SESSAD et de l'accueil de jour de Saint-Gaudens.

L'atelier, animé par Nordine, éducateur spécialisé, permet aux jeunes de découvrir les bienfaits de la boxe. Cette activité est un sport de combat qui favorise la confiance en soi, le respect des règles et des autres. Les jeunes apprennent à canaliser leur énergie, à évacuer leurs émotions tout en gardant la maîtrise de soi. Les avis des participants sont unanimes : ils adorent cette activité !

Lise explique : "J'aime faire des pattes d'ours, j'adore taper dessus." Pour **Thibault**, "La boxe me permet de contrôler ma force."

Samuel, Karim, Ylan, et nos deux **Joël** aiment particulièrement les combats. Un confie même : "Ça me défoule et j'en ai besoin."

Lola, quant à elle, préfère l'échauffement en plein air. **Melody** résume bien l'avis général : "J'aime bien faire les combats, les pattes d'ours et le sac de frappe. Nordine, je l'adore, il est gentil, c'est un très bon professeur."

Grâce à cet atelier, les jeunes apprennent non seulement les rudiments de la boxe, mais aussi la relation et le respect de l'autre. Un moment attendu chaque semaine, où estime et confiance en soi se développent coup après coup.



L'équipe de l'atelier Boxe

Nordine, un coach en or

Nordine est un éducateur spécialisé et un coach sportif en boxe anglaise. Son travail avec les jeunes, surtout ceux qui ont des besoins spécifiques, montre à quel point il est dévoué et passionné. Voici son histoire, racontée avec ses propres mots.

De la Passion pour la Boxe à l'Éducation

« J'ai commencé la boxe à l'âge de 15 ans. » Dès cet âge, Nordine savait que la boxe serait une grande partie de sa vie. À 25 ans, il est devenu moniteur éducateur, puis éducateur spécialisé en activité boxe. Il a travaillé dans plusieurs clubs, comme à Montpellier, Mazères sur Salat et Aurignac. « Ma passion c'est l'éducation. Pas de travail pas de résultat ».

Pourquoi Aider les Jeunes ?

Nordine aime travailler avec les jeunes du SESSAD et de l'IME parce qu'il veut les aider à se sentir bien dans leur peau. « Ce qui m'a plu dans le milieu médico-social, c'est de travailler avec un public en situation de handicap. » Il trouve les échanges et les partages avec les équipes très motivants.

La Boxe pour Gagner en Confiance

La boxe aide beaucoup les jeunes, surtout ceux qui ont des difficultés avec l'estime de soi. « La

boxe permet de travailler la confiance en soi. » Ce sport les aide à se sentir plus forts et plus sûrs d'eux.

Les Défis du Quotidien

Nordine trouve parfois difficile de ne pouvoir passer autant de temps qu'il le voudrait avec les jeunes. « Le plus grand défi est de proposer un échange de qualité avec et pour les jeunes malgré un manque de temps ». Mais chaque moment passé avec eux est précieux.

Un Moment Inoubliable

Un des souvenirs préférés de Nordine est d'avoir accompagné un jeune à un championnat de boxe adaptée à Bourges. « Lors d'un championnat de boxe (sport adapté) à Bourges, j'ai accompagné des jeunes dont un qui a fini champion sur 120 participants. » Ce fut un moment magique qu'il n'oubliera jamais.

Des Entraînements Adaptés à Chacun

Nordine sait que chaque jeune est unique. « Je prépare une base commune d'échauffement. Tous les cours pratiques sont adaptés à la personne et non au groupe. » Il adapte ses séances selon le niveau et l'humeur de chacun pour que tout le monde puisse progresser à son rythme.

Des Objectifs Sportifs et Éducatifs

Nordine a des objectifs clairs. « Les objectifs pour le côté sportif sont basés sur un plan tactique. » Mais il veut aussi que les jeunes apprennent le respect de soi et des autres. « On est sur le respect de soi et de l'autre sans jamais porter de jugement ».

Nordine croit vraiment en l'importance de l'effort et de la persévérance. « NO PAIN, NO GAIN » (Que l'on peut traduire par : On n'a rien, sans rien). Il est convaincu que, pour obtenir des résultats, il faut travailler dur et ne jamais abandonner.

C'est un super coach qui utilise la boxe pour aider les jeunes à devenir plus confiants et respectueux.



PAROLES D'ENFANTS

Rayen

C'était pas mal, c'était bien.

J'ai aimé les combats.

On n'a pas le droit de taper en dessous du ventre. J'ai appris à être arbitre, voir s'il n'y a pas de faute, de coups appuyés.

Ça me calme, ça me sert à sortir ma colère.

Oliwia

J'ai trouvé la boxe bien. J'ai aimé taper dans les pattes d'ours.

J'ai aimé les parcours de motricité. J'ai aimé le combat mais pas taper fort.



Clara

C'est dur de ne pas tourner le dos. J'ai progressé. J'ai aimé les échauffements. J'adore les exercices et les assauts. Je suis contente d'aller à la boxe.

Emanuel

La boxe sert à s'entraîner à se protéger, à se défendre. On met un casque. J'ai aimé les assauts, les exercices. On a appris les directs, les crochets, les uppercuts.

Adam

Il y a des choses que j'ai aimées et d'autres que je n'ai pas aimées.

Mayssa

On met des gants de boxe.

Lethicia

Apprendre le Point de Croix

Bonjour, je m'appelle Lethicia, j'ai 12 ans et aujourd'hui je vais vous apprendre à faire le point de croix. C'est une activité créative et relaxante, idéale pour créer de jolies décorations ou des cadeaux faits main. Voici les étapes pour réaliser votre premier motif en point de croix.



Le point de croix demande de la concentration !

Matériel Nécessaire

Pour commencer, vous aurez besoin de :

Une aiguille : Utilisez une aiguille à broder avec un chas assez grand pour accueillir le fil.



Une image ou un motif : Il vous faut un modèle à suivre.



Un tissu spécial : Utilisez de l'aïda ou de l'étamine, qui sont des tissus spécialement conçus pour le point de croix avec des trous réguliers.



Des ciseaux : Pour couper le fil quand vous changez de couleur.



Du fil de différentes couleurs : Choisissez des fils à broder dans les couleurs de votre choix.



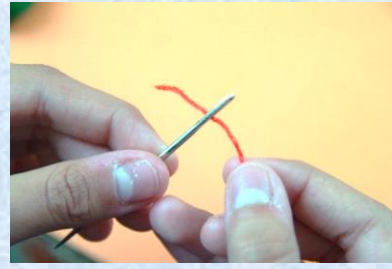
Toutes les étapes

Étape 1 : Préparer le Fil :

Séparez les brins pour n'en garder qu'un.



Et **enfilez le fil dans l'aiguille :** Prenez un morceau de fil de la couleur de votre choix et passez-le dans le chas de l'aiguille



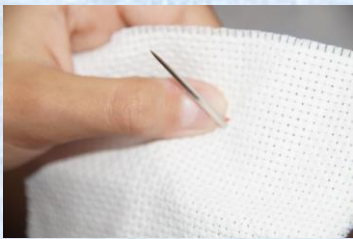
Étape 2 : Préparer le Tissu

Coupez le tissu : Découpez un morceau de tissu plus grand que votre dessin pour avoir une marge de manœuvre. Cela vous permettra de manipuler le tissu plus facilement et d'encadrer votre travail une fois terminé.

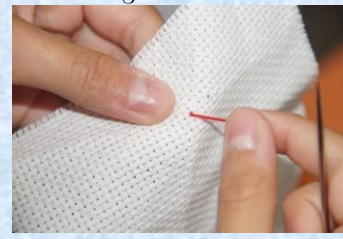
Étape 3 : Réaliser une Croix

Faites une croix : Pour faire une croix, suivez ces étapes :

1. Piquez l'aiguille dans le trou en bas à gauche du carré.



2. Tirez l'aiguille et le fil à travers le tissu.



3. Piquez ensuite l'aiguille dans le trou en haut à droite du carré pour former la première diagonale de la croix



4. Ressortez l'aiguille par le trou en bas à droite du carré et piquez dans le trou en haut à gauche du carré pour compléter la croix.



Étape 4 : Répéter pour Créer l'Image

Continuez à faire des croix : Répétez le processus de croisement jusqu'à obtenir l'image complète en points de croix. Suivez votre modèle en changeant de couleur de fil lorsque nécessaire



Voilà, vous savez maintenant comment faire du point de croix !

COMITE DE REDACTION

Alexis Aubry

Julien Berre

Hélène Pouchol

Anaïs de Sousa

Laurence Conchy

Emilie Braun

Emmanuel Le Neindre

L'atelier éducatif du mercredi avec Noah, Lethicia, Inès, Jordan et Laël, vous propose la fameuse recette de

La Tarte à la Tomate



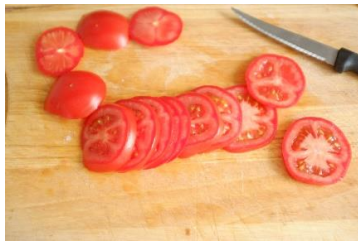
Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 4 à 5 tomates
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 200 g de fromage râpé (Gruyère, Emmental, ou Mozzarella)
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence ou basilic frais
- Sel et poivre
- Huile d'olive



Avant de commencer : Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7).

1. Lavez les tomates et coupez-les en rondelles fines.



2. Déposez-les sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'eau. Vous pouvez aussi les saupoudrer d'un peu de sel pour accélérer ce processus. Laissez reposer environ 15 minutes. Essayez-les avec du papier absorbant.



3. Placez la pâte brisée dans un moule à tarte. Piquez le fond de la pâte avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle à la cuisson.



4. Étalez uniformément la moutarde sur le fond de tarte.



5. Répartissez le fromage râpé par-dessus la moutarde. Disposez les rondelles de tomates en les chevauchant légèrement sur le fromage.



6. Saupoudrez d'herbes de Provence ou de basilic frais, de sel et de poivre selon votre goût. Arrosez légèrement d'huile d'olive.



7. Enfournez la tarte et faites cuire pendant environ 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient bien cuites et que la pâte soit dorée.

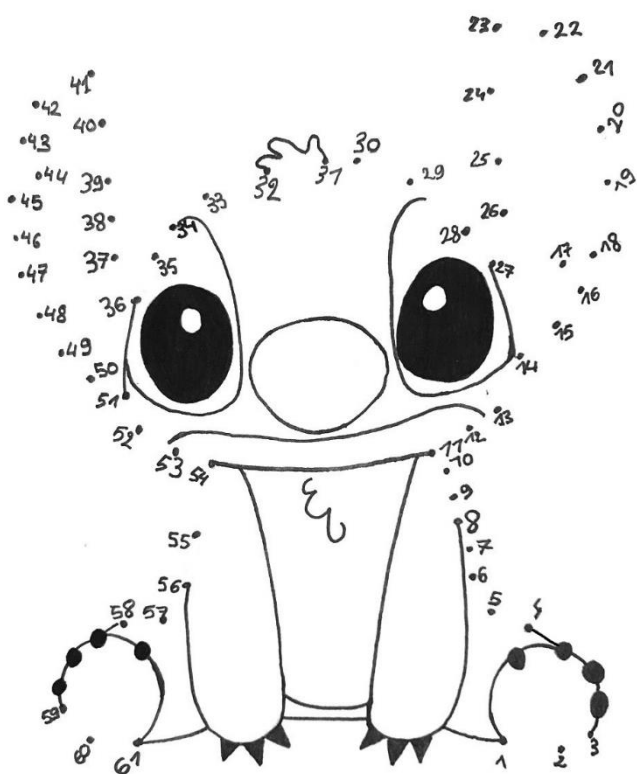


Servez la tarte chaude ou tiède accompagnée d'une salade verte.

C'est prêt ! Bon appétit à tous !

Les jeux

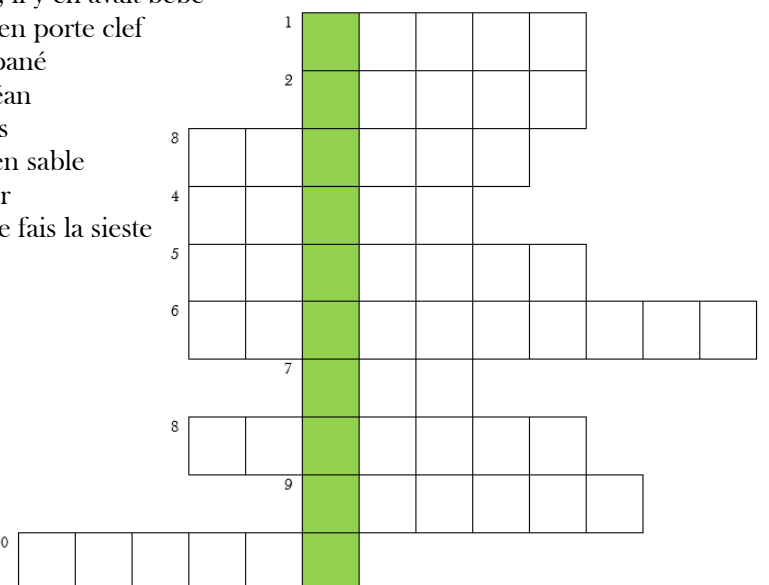
Les points à relier de Sara



Le mot mystère d'Inès

L'Article d'Inès sur la classe découverte peut t'aider à remplir ce mot croisé. Tu trouveras le mot magique en couleur.

- 1- J'ai des pinces et je vis dans l'eau
- 2- Je peux être « Atlantique »
- 3- A l'aquarium, il y en avait bébé
- 4- Je l'ai acheté en porte clef
- 5- Je peux être pané
- 6- Nom de l'océan
- 7- Je dors dessus
- 8- Je peux être en sable
- 9- Pour le goûter
- 10- Je bronze et je fais la sieste



Quel est le mot magique en vert ?