

**ETE**  
**A DISTANCE**

**&**

**Centre Sésame**

**PROGRAMME N°1**



*En juillet, le Centre Sésame continue de vous  
envoyer un programme hebdomadaire.*

*Dès maintenant faites le plein d'idées de sor-  
ties, d'activités, ... estivales.*

*L'équipe reste à vos côtés, par mail ou par  
téléphone au 05.62.13.52.57*

*Nous préparons la rentrée pour vous  
retrouver avec de nombreuses nouveautés.*



# Vie pratique



## LES INDISPENSABLES

À ne pas oublier quand on sort



EAU



CHAPEAU  
CASQUETTE



PIQUE-NIQUE



LUNETTES DE  
SOLEIL



CREME  
SOLAIRE



## LES NOUVERUTES

des indispensables



MASQUE



SAVON  
GEL HYDROALCOOLIQUE



# Loisirs

## Parc de Bidot

### Et si on faisait un mini Golf

Situé sur la commune de Fonsorbes, le parc de Bidot propose de nombreuses activités de plein air.

- Grand espace de loisirs, il possède 3 lacs où la pêche est autorisée.
- Les chemins de promenade offrent la possibilité d'autres activités comme la marche, la course à pied et le vélo.
- Les amateurs d'oiseaux y trouveront de nombreuses espèces à observer.
- Un parcours de santé pour les plus sportifs.
- Une aire de pique-nique, une aire de jeux, un city-stade

## & UN MINI GOLF

**La ville de Fonsorbes met, gratuitement, à la disposition des utilisateurs des clubs de golf et des balles. Vous pouvez naturellement venir avec votre propre matériel.**

**Le matériel est à retirer soit auprès :**

- **de la ludothèque de Fonsorbes** (place du Trépadé) aux horaires d'ouverture
- **des gérants de la Guinguette de Bidot** aux horaires d'ouverture habituels (jusqu'à mi-octobre)

*Il suffit de laisser en échange une pièce d'identité. Le matériel peut être emprunté pour une durée maximale d'une demi journée.*

## REGLE DU JEU



*Le but du jeu est de rentrer la balle dans le trou en un minimum de coups. Sur chaque piste, un maximum de 7 coups est possible. Si la balle ne se trouve pas dans le trou au 6e coups, alors l'on note 7 coups. Si un obstacle n'est pas passé après 3 coups, la balle est placée après l'obstacle et l'on compte 4 coups et l'on poursuit le jeu sur cette piste. Si la balle se trouve trop près du bord ou trop près d'un obstacle, on la ramène sur la ligne de délimitation de la piste.*

# Santé, Bien-Être



## L'auto - massage du visage

*Le visage reflète notre équilibre interne. La fraîcheur du teint, l'abondance des cheveux ou les rides sont autant d'indices de l'état de notre corps que nous pouvons améliorer ou maintenir par un auto-massage quotidien.*

*Au lever, stimulez le coin interne de l'oeil. Ce point d'acupuncture influence l'état de réveil et de tonicité du corps. Stimuler ce point active le mouvement ainsi que la clarté des yeux et du regard. Faites d'abord des pressions sur le sommet du crâne, puis tapotez-le avec la pulpe des doigts. Lissez ensuite votre peau du front de l'intérieur vers l'extérieur 3 fois de suite.*

*Ensuite, exercez des pressions sur les sourcils, également de l'intérieur vers l'extérieur avant de migrer vers les ailes du nez. Finissez en contournant les pommettes 3 fois de suite. Terminez ensuite par une friction des oreilles, un massage de la gorge et de la nuque.*

## L'auto - massage des épaules

*Les épaules sont le siège de tensions possibles montrant un désordre du foie ou des intestins.*

*Massez vous les épaules la main droite sur l'épaule gauche et inversement, 3 fois de suite, puis, faites doucement des rotations des épaules dans la plus grande amplitude possible, une vingtaine de fois d'avant en arrière. Il est important de ne pas bouger les épaules.*

*Ensuite, en inspirant, stimulez vos trapèzes en les palpant et en tirant fortement dessus, les deux en même temps. Pour ce faire, accrochez les mains de part et d'autre sur les trapèzes entre l'omoplate et la colonne vertébrale. En expirant, abaissez les deux coudes et maintenez la tête droite, puis relevez les coudes sur l'inspiration.*

# Vie quotidienne

## Un repas au Barbecue Viande Marinée

### A l'asiatique

- 3 cuillères à soupe d'huile végétale (45ml)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz (30ml)
- 2 cuillères à soupe de sauce soya (30ml)
- une cuillère à soupe d'huile de sésame grillée (15ml)
- une cuillère à soupe de gingembre frais râpé (15ml)
- 2 gousses d'ail râpées
- un oignon vert émincé
- une cuillère à thé de sriracha ou sambal oelek (ou plus au goût) (5ml)

### A l'indienne

- 1/2 tasse de yogourt (125ml)
- 2 cuillères à thé de jus de lime (10ml)
- une cuillère à thé de zeste de lime (5ml)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (30ml)
- une cuillère à table de miel (15ml)
- une gousse d'ail râpée
- sel de mer
- 2 cuillères à thé de poudre de curry (10ml)
- une cuillère à thé de coriandre moulu (5ml)
- une cuillère à thé de garam massala (5ml)
- 1/4 de tasse de coriandre fraîche hachée (60ml)

### Moutarde et miel

- 1/3 de tasse de miel (80ml)
- 3 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne (45ml)
- 3 cuillères à soupe de moutarde de dijon (45ml)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (30ml)
- une gousse d'ail râpée



*½ tasse d'huile d'olive (125ml)  
1 cuillère à thé de sel de mer (5ml)  
poivre du moulin  
une cuillère à thé de paprika fumé (5ml)  
une cuillère à thé de cumin (5ml)  
une cuillère de poudre d'oignon/oignon séché (5ml)  
¼ de cuillère à thé de piment de cayenne  
2 gousses d'ail râpées  
½ tasse de persil frais haché (125ml)*



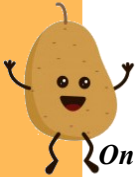
*Dans un bol, mélanger tous les ingrédients ensemble.*

*Verser la marinade dans un sac de congélation, vous pouvez y ajouter des lanières de poulet, des hauts de cuisse désossées ou des pilons de poulet.*

*La quantité de marinade est suffisante pour 4 poitrines de poulet, 6 à 8 hauts de cuisses désossées et coupées en morceaux, une dizaine de pilons de poulet.*

*Les sacs se conserveront 3 jours au réfrigérateur ou plusieurs mois au congélateur.*

*Idéal pour un repas facile, plein de saveurs et économique!*



## *Les pommes de terre au barbecue en papillotes*

*On lave les pommes de terre, mais on ne les essuie pas après leur rinçage. Ce petit excédent d'humidité va leur permettre de ne pas trop sécher à la cuisson. On les badigeonne d'un peu d'huile d'olive avec un peu de sel et des herbes aromatiques fraîches (thym, romarin, sarriette...) et on les emballe dans du papier aluminium. On les place directement sur la braise 20 à 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson (ce temps peut varier selon la grosseur de la pomme de terre). Et on vérifie la cuisson avec la pointe d'un couteau.*

*Astuce : Les pommes de terre cuisent plus longtemps que la viande ou le poisson. Commencez toujours par la cuisson des pommes de terre, que vous pouvez ensuite garder au chaud dans leur papier*

*Accompagné d'une  
salade composée pour équilibrer  
le repas*



# Bananes chocolat au barbecue



## INGRÉDIENTS

- 4 bananes
- 18 barres de chocolat
- Quelques fraises
- De la glace à la vanille

## PRÉPARATION

*Allumez le barbecue, réduisez les flammes. Pour cuire les bananes il ne faut que des braises.*

*Vous pouvez cuire les bananes épluchées en papillotes, ou dans la peau directement. Epluchez en partie les bananes. Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur.*

*Entre les 2 tranches de bananes, placez 4 à 6 carrés de chocolat selon la taille de la banane et votre faim!*

*Mettez les bananes sur le grill au dessus des braises.*

*Laissez cuire 10/20 minutes environ selon la chaleur des braises ; vous pouvez stopper la cuisson quand le chocolat est totalement fondu et la banane ramollie.*

*Bon appétit*



# Culture

## Saint-Bertrand-de-Comminges Le Mont Saint-Michel des Pyrénées



Visiter *Saint-Bertrand-de-Comminges*, c'est un peu comme faire un voyage dans le temps, à seulement 18 km de Saint-Gaudens. Surnommé le Mont Saint-Michel des Pyrénées, le petit village n'a vraiment rien à envier à son grand-

### Remonter le temps

Votre voyage débute à l'Antiquité, dans la cité romaine de Lugdunum, fondée il y a plus de 2000 ans... Déjà à l'époque, la ville est prisée pour son emplacement idéal au pied des Pyrénées, entre plaines et montagnes ! Envie d'en savoir plus sur l'ancienne cité des Convènes ? Vous pourrez visiter le beau Musée Archéologique Départemental mais également vous rendre directement sur le site de Saint-Bertrand-de-Comminges. Si des fouilles archéologiques sont toujours en cours, vous aurez tout de même le plaisir de découvrir les vestiges des thermes, du marché et de l'ancien théâtre romain.

### Découvrir les plus beaux monuments

*Saint-Bertrand-de-Comminges* traverse le temps et les époques avec brio mais disons-le, la période médiévale a clairement propulsé le village à son apogée ! Vous l'aurez sûrement repérée dès votre arrivée : l'imposante *Cathédrale Sainte-Marie* domine avec majesté le village et ses alentours. Cette prouesse architecturale, classée au Patrimoine Mondial de l'UNESCO au titre des chemins de *Saint-Jacques de Compostelle* est à ne surtout pas manquer ! Poussez les portes de ce chef-d'oeuvre de l'art romano-gothique, vous remarquerez rapidement l'orgue monumental de la cathédrale, classé *Monument Historique*. Son décor détaillé évoquant les 12 travaux d'Hercule est d'une finesse remarquable mais c'est en assistant à l'un des concerts que vous serez subjugué par cet instrument d'exception. On comprend pourquoi il s'agit de l'un des plus beaux orgues classiques d'Europe !

Un peu à l'écart de la ville, votre balade culturelle se poursuit jusqu'à la *Basilique Saint-Just de Valcabrère*, l'une des plus belles églises romanes de la région. Les amoureux d'architecture seront ravis de pouvoir admirer ce parfait exemple de sobriété et vous profiterez d'une vue à couper le souffle sur la ville haute et la Cathédrale de Saint-Bertrand-de-Comminges.

## S'imprégner de l'ambiance

*Si l'ambiance paisible en fait un lieu de prédilection pour se ressourcer, c'est aussi un village que l'on prend plaisir à visiter ! Classé parmi les **Plus beaux villages de France**, il suffit d'arpenter la ville pour se laisser envoûter par le charme de **Saint-Bertrand-de-Comminges**.*

*Située sur la colline et surplombant le site antique et la vallée, la vieille ville est un adorable dédale de ruelles. Les portes médiévales succèdent aux magnifiques maisons à colombages, typiques de **Saint-Bertrand-de-Comminges**. Pensez à lever les yeux pour ne pas manquer de précieux détails comme les élégantes tourelles ou les objets forgés de la **Maison du forgeron**.*

*Dernière étape de votre passage à Saint-Bertrand : les Olivétains, un ancien couvent transformé en office de tourisme et centre culturel. C'est l'endroit parfait pour faire le plein d'infos et vous inspirer pour vos prochaines visites !*

### Coups de coeur



- *Les concerts classiques lors du Festival du Comminges à la Cathédrale de Saint-Bertrand-de-Comminges, la Basilique Saint-Just de Valcabrière, la Collégiale de Saint-Gaudens.*
- *La riche histoire de la cité qui permet de suivre l'évolution de Saint-Bertrand-de-Comminges, de l'Antiquité à nos jours.*
- *Les tronçons de l'ancien rempart gallo-romain que l'on peut encore admirer dans certaines rues du village.*
- *La Via Garona GR® 861 : connecté aux chemins de Compostelle déjà existants « Conques-Toulouse », la « Voie d'Arles et la « Voie du piémont pyrénéen », Via Garona est un chemin pédestre labellisé GR® de 170 km et vous propose de relier à pied en 7 à 12 tronçons, le centre de Toulouse jusqu'au village de Saint-Bertrand-de-Comminges.*

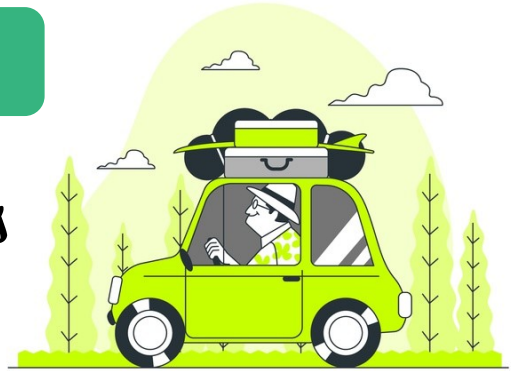


Renseignements « Les Olivétains »

05 61 95 44 44

# Vie de Famille

## En route vers les Vacances



*Des petites astuces et idées d'activités pour un trajet en famille serein et dans la bonne humeur !*

*Pour occuper un trajet en voiture, l'imagination et la créativité sont reines ! Il faut ruser et faire preuve d'ingéniosité pour trouver des petits jeux/activités.*

*En voici une petite sélection :*

- *Le jeu du roi du silence : le premier qui rompt le silence a perdu !*
- *Le jeu des couleurs : vous choisissez une couleur, le premier qui voit une voiture de la couleur à gagner.*
- *Qui suis-je ? : l'un d'entre vous doit penser à quelqu'un ou à un animal, les autres doivent poser des questions pour deviner l'identité*
- *Le jeu de « Ni oui ni non » : vous devez vous poser des questions, et les réponses ne doivent pas comporter les mots « oui » et « non »*
- *Le jeu des « Trois mots » : vous aurez au préalable préparé un petit sac avec des morceaux de papiers qui comportent des mots. Vos enfants doivent en piocher trois, puis créer une histoire à partir de ces mots.*
- *Qui dit voiture, dit radio ou CD ! N'hésitez pas à mettre des petites chansons que vos enfants aiment fredonner. Il existe aussi des histoires à écouter, elles sont très appréciées des enfants.*
- *Proposez à vos enfants de compter. Déterminez ce qu'il faut compter (voitures bleu, camions, ..) en un temps imparti.*

*Bien évidemment, pensez à bien vous arrêter toutes les 2 heures pour faire une pause. Les enfants ont besoin de se dégourdir et de jouer un moment dehors.*

*La petite collation peut aussi les occuper un moment pendant le trajet.*

*Bonne route à tous*

# A savoir



## Carte Occ'ygène,

### le plein de loisirs et d'évasion en Occitanie

*C'est le nouveau sésame des vacances d'été en Occitanie. Carte dématérialisée de réductions sur plusieurs centaines d'activités de loisirs, séjours et hébergements, « Occ'ygène » va faire du bien au porte-monnaie des familles et des jeunes.*

*Des réductions sont offertes sur **un large éventail d'activités, qui satisferont toutes les envies** : campings et villages vacances, activités sportives et de plein air, musées et sites culturels, naturels et scientifiques, parcs de loisirs et d'attractions, zoos et aquariums, excursions, visites guidées, visites d'entreprises et artisans, de domaines viticoles...*

*Valide de juillet 2020 au 30 juin 2021, **Occ'ygène se décline en trois versions** : pour les jeunes, les familles et en particulier celles aux revenus modestes. Les jeunes Occitans de 18 à 25 ans profitent d'une carte **Occ'ygène gratuite** pour faire le plein d'aventures, comme des parcours de canoë-kayak dans les gorges de l'Hérault avec 15% de réduction.*

***Pour une famille, Occ'ygène vaut 20 euros.** Parmi les centaines de réductions possibles, un foyer de trois personnes peut notamment économiser 42 € pour une nuit en mobil-home au camping du Moulin de Monge dans les Hautes-Pyrénées.*


*Cas particulier : les foyers aux revenus modestes bénéficient d'une carte **gratuite**, dotée par la Région d'un porte-monnaie électronique crédité de 70 € par personne (300 € maximum par foyer).*

*Dématérialisée sous la forme d'un « QR Code », Occ'ygène s'obtient en ligne. Les demandes de carte OCC'YGÈNE sont possibles à partir du 6 juillet sur la plateforme [www.tourisme-occitanie.com](http://www.tourisme-occitanie.com) et également sur tous les sites des Offices de tourisme et partenaires.*

# Les colos apprenantes



## Qu'est-ce que c'est ?




Les "**Colos apprenantes**" sont proposées par les organisateurs de colonies de vacances. Elles bénéficient d'un label délivré par l'État et proposent des formules associant renforcement des apprentissages et activités de loisirs autour de la culture, du sport et du développement durable. Elles offrent la possibilité aux enfants et aux jeunes de renforcer savoirs et compétences dans un cadre ludique et de préparer ainsi dans de bonnes conditions la rentrée prochaine.

Ces séjours labellisés sont **ouverts à toutes les familles**, qui bénéficie des aides de droits communs (bons CAF, aides de la collectivité, chèque-vacances).



## Pour les familles:

### Comment inscrire mon enfant ?

- 
1. Je **sélectionne la Colo** apprenante de mon choix à l'aide de la géolocalisation et/ou de la thématique que je préfère.

Choix de la colo [ici](#)

2. Je peux contacter chaque organisme pour vérifier si je peux être éligible à une prise en charge
3. J'inscris mon enfant à la Colo apprenante de mon choix

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez plus de renseignements ou être accompagné dans les démarches d'inscriptions

Bonne Colo à tous



Centre Social Sésame

1 rue des Tilleuls 31 830 Plaisance-du-Touch  
05 62 13 52 57 - [centre.sesame@save-touch.org](mailto:centre.sesame@save-touch.org)