



Au J'ai Alai, les « forçats de la fonte » du Kingdom gym font le spectacle



Les membres du club ont rendez-vous en mars pour le championnat de France, car

Ce sont des performances XXL qui ont réalisées la semaine passée les « forçats de la fonte » de Kingdom Gym qui se présente comme « le seul club de musculation du Sud-Ouest à faire de la force athlétique son ADN ». Réunis au J'ai Alai pour les qualifications au championnat de France de force athlétique, fin novembre, les membres du club ont explosé les records avec notamment l'énorme perf d'Ousmane Camara qui a soulevé une barre de 220 kg. Costaud le garçon !

# MARANCY

## gôte à la cuisine solidaire et saine



En pleine préparation d'un gatin butternut et carottes. L. O. JEAN-PIERRE BONNET

Les enfants du centre de loisirs Marancy se régalaient : tous les mercredis matin, c'est cuisine ! 15 menus sont préparés chaque semaine en solidarité avec la Croix-Rouge.

**Yan Bassy Chausseur**  
La Référence Confort à Pau  
Choix • Qualité • Conseil  
De la 7' à la 12' largeur



08849860-00

**AUX PIEDS SENSIBLES**  
12, rue Nogué - Pau

- Rondinaud
- Giesswein
- Romika
- Semperfloxx
- Exquise
- Heller
- Hallinger...

Apprendre le bien manger tout en cuisinant solidaire : c'est ce que les enfants de 3 à 12 ans, accueillis au centre de loisirs Marancy, découvrent le mercredi matin. Sous la houlette de la directrice Caroline Hounie et de l'équipe des Animations Francas de Pau, ils œuvrent autour du projet « Les Papillies de Marancy ».

### Des matins gourmands

Depuis la rentrée des vacances de Toussaint et jusqu'à celles de Noël, les écoliers planchent autour d'un « piano ». Sur le thème de « la citoyenneté », ils apprennent à cuisiner. « Les ateliers, décroisonnés, réunissent tous les âges. Trois thèmes majeurs sont dédiés au cours de l'année sur des périodes n'excédant pas sept semaines », explique Caroline Hounie. Ces thèmes « magiques » découlent sur des thématiques spécifiques. Ainsi, les Papillies de Marancy, mises en place en 2017 en solidarité avec les Restos du Cœur, ces Papillies n'ont pas été reprises en 2018. Cette année, elles refont surface pour la Croix-Rouge dont des membres sont

venus, au centre de loisirs, présenter leurs actions sous forme de jeux. La cuisine est simple. Une liste de menus composés d'une entrée, d'un plat d'accompagnement de légumes et d'un dessert, a été établie par l'équipe d'encadrement, pour les mercredis du 6 novembre au 11 décembre. Ces repas, qui offrent une diversité de plats simples à réaliser, mêlent les légumes de saison tout en « autres que les pommes de terre, permettant de découvrir des goûts variés mais aussi des goûts ! ».

Pau ont deux ruches dont le miel entre dans la fabrication de desserts « Nous sommes aussi dans le zéro déchet avec les composteurs installés dans le jardin du centre de loisirs ». Les restes des légumes sont appréciés des poules... qui fournissent quelques œufs en échange ! Painis, topinambours, carottes, potimarrons, lentilles, navets, poireaux, etc. sont débortés par les petits mains en gatin, soupe, velouté, salade, feuilleté, frittatsés, lasagne ou parmentier.

### Convertis en boîtes de conserve

Les bénéfices réalisés sur ces menus cuisinés sur place puis vendus, « sont cagnottés » en attendant d'être transformés, en fin de cycle d'ateliers cuisine solidaire, en achats de boîtes de conserves au supermarché. « En 2017, Les Restos du Cœur nous avaient demandé des

### AGGLO

EN VILLE

de Lescar sera fermée du 12 au 24 décembre

En raison de travaux visant à remplacer le système de chauffage, la médiathèque de Lescar sera fermée du 12 décembre au 24 décembre. Les usagers pourront cependant déposer les documents empruntés dans une autre médiathèque du réseau de l'Agglo (à Pau Les Allées, Trait d'Union, André-Labrière, la bibliothèque patrimoniale, la Montagne Henri-Barro, ou à Billère, Gan, Jurançon, Lons, Lescar) mais aussi dans la boîte de retour prévue à cet effet durant la période concernée.

« LE SOIR, C'EST VACHEMENT BIEN PARCE QUE MA MAMAN VA RIEN À FAIRE ELLE PEUT JOUER AVEC NOUS. »



Les enfants apprennent à préparer un tiramisu aux fruits d'autonne. L. O. JEAN-PIERRE BONNET

produits à base de poisson. C'est le cas cette année encore avec la Croix-Rouge qui a besoin à peu près des mêmes produits », poursuit Caroline Hounie. En 2017, environ 200 € avaient ainsi été en boîtes de sardines, de thon, sardines de poisson... « Ça fait quelques boîtes » s'amuse un des plus grands. Cette année, c'est bien parti pour qu'une somme au moins équivalente « profite » à la Croix-Rouge. À la fin du projet, après avoir acheté les conserves, nous irons les porter à l'association ». A l'occasion de la remise du colis le 18 décembre, les enfants auront le privilège de visiter les locaux du 59 avenue du Loup. Le projet ne s'arrête pas là. Détenus de ces recettes simples mais savoureuses, faciles à préparer avec les parents à la maison, ces commis de cuisine réalisent un livre, rns en vente également. Dont les recettes nourrissent la cagnotte solidaire. L'esprit, « c'est ouvert la découverte des saveurs à la famille, apprendre la solidarité et l'entraide ». Rien de plus facile, les enfants adoreront mettre la main à la pâte !

MIREILLE BUDJINI | mireille@jynews.com