CENTRE D'ANIMATION SOCIOCULTURELLE PALINZARD

L'AGENDA DES 12–17 ANS

cap gazette

NUMÉRO 32

FÉVRIER À JUIN 2026



Agenda

Février à juin 2026

www.cap-epalinges.ch

En vrai, y a quoi dans une puff ?

04.03.2026

Découvre l'envers du décor de la puff dans un atelier scientifique.

Semaine d'actions contre le racisme

16-22.03.2026

Envie de participer et de t'engager pour réduire les discriminations ?! Rejoins-nous !

Action solidaire

25.03.2026

Participe à une action concrète et solidaire au cœur de ta commune.

Dîner Quizz Love

ÉVÉNEMENT

27.03.2026

Grand jeu en équipe : parlons relations !

Pose tes questions et partage ton avis ! Nombreux prix à gagner !

Sortie grimpe

5.04.2026

Viens prendre de la hauteur !

Sortie à Europa Park

13.05.2026

Une journée intense et remplie de sensations fortes entre ami·e·x·s vous attend.

Stage d'autodéfense Fem Do Chi

POUR LES ADOLESCENTES DE 13 À 15 ANS

30.05.2026

Pour s'affirmer, se faire respecter et se protéger au quotidien !

C'est la Fête de la Musique !

ÉVÉNEMENT

21.06.2026

Réunis tes ami·e·x·s musicien·ne·x·s et viens te produire sur la scène de la Croix-Blanche!

L'accueil libre au CAP

C'est un espace ouvert aux jeunes **dès 12 ans** où l'on peut se retrouver, passer du temps entre ami·e·x·s, jouer, rêver, confectionner des repas, bricoler, jardiner, imaginer des projets, écouter de la musique, partager et où l'on peut trouver du soutien auprès de professionnel·le·x·s de référence. L'accueil libre est encadré par l'équipe d'animation socioculturelle du CAP qui est ravie de vous accueillir dans ce lieu pour vous et avec vous !

Dans le cadre de cet accueil qui s'adresse aux **12-17 ans**, des sorties et /ou évènements sont proposés tout au long des semestres.

Retrouve tout ce programme dans la gazette !

Horaires d'ouverture

Mercredi : 14h–18h
Vendredi : 16h–22h*
Samedi : 15h–19h
Dimanche : 14h–18h

*Les vendredis un repas participatif est proposé pour un prix de 3 CHF.

Repas offert le dernier vendredi de chaque mois

Merci de t'annoncer avant 17h30 au 021 784 10 39.

Les jeunes qui viennent au CAP deviennent membre, c'est facile et gratuit ! Tu ne sais pas comment faire ? Retrouve toutes les infos sur le site www.cap-epalinges.ch ou directement auprès des animateurs·trices durant l'accueil !

Où nous trouver ? L'accueil libre du CAP se trouve derrière la Migros, en contre-bas du four à pain à côté du terrain de foot de la Croix-Blanche.

En vrai, y a quoi dans une puff ?



04 mars 2026

Horaires: 15h30-17h
Lieu : à l'accueil libre à côté des terrains de sport de la Croix-Blanche
Gratuit- goûter offert
Inscription : auprès des animateurices du CAP
Prix : gratuit

Viens découvrir l'envers du décor de la puff dans un atelier scientifique, fun, interactif et zéro moralisation avec l'association SODA.
Au programme :

- Un jeu pour tester tes idées reçues
- Une vraie "autopsie" d'une puff (oui, on l'ouvre vraiment!!)
- Une machine à fumée pour comprendre ce qui se passe quand on tire dessus
- Les secrets du marketing qui te cible sans que tu le saches

Semaine d'actions contre le racisme

ÉVÉNEMENT

22-26 mars 2026

Horaires : de 15h35 à 18h
Tous les jours de la semiane
Lieu : préau scolaire



À cette occasion, le CAP te propose différentes animations en partenariat avec le service de la Culture d'Epalinges pour te permettre de lutter et de prévenir le racisme et la discrimination raciale autour de toi. Viens noter l'endroit de tes origines sur une grande carte du monde, puis goûter quelques spécialités de différents pays. Le multiculturalisme est une richesse alors profitons-en !

Action solidaire

25 mars 2026

RDV au centre à 15h45 (l'accueil est ouvert avant, de 14h à 15h45)

Suite au grand succès de notre récolte en fin d'année 2025, on décide d'en organiser une nouvelle ce printemps. C'est simple, on se rend au centre commercial et on propose aux personnes qui font leur courses d'acheter des produits de première nécessité (nourriture, savon et dentifrice par exemple) qu'on remet ensuite à l'association « Solidarité Epalinges et environ ». Elle soutient les personnes de la commune qui en ont besoin. Si tu as envie de t'engager, annonce-toi auprès des animateurices du CAP.

Dîner Quizz Love

ÉVÉNEMENT

27 mars 2026

Horaires : de 19h à 22h
Lieu : Café des Roches à Epalinges
Prix : gratuit

Inscription : jusqu'au 20 mars. Places limitées !!

Viens participer à un grand jeu en équipe pour tester tes connaissances, dans un cadre sympa et sans jugement. Ensemble, on parlera de sujets qui nous concernent toutes et tous au quotidien : **le respect**, **les relations positives** et **égalitaires**, **le consentement**, **les préjugés**, **les comportements violents**, **la sexualité**. Soirée avec un repas offert et de nombreux prix à gagner!

Sortie grimpe

5 avril 2026

RDV : 14h au CAP (prendre des vêtements confortables)
Retour : vers 16h30
Lieu : salle de grimpe « Geko »à Sottens
Prix : CHF 10.–
Participant·e·x·s : min.4 / max.12
Délai d'inscription : mercredi 25 mars

Envie de te dépasser, de grimper toujours plus haut et de relever de nouveaux défis ? Le centre d'animation te propose une sortie grimpe pour tester ton équilibre, ta force et surtout passer un super moment entre ami·e·x·s ! Que tu sois débutant·e·x ou déjà à l'aise sur le mur, cette sortie est l'occasion parfaite de bouger, s'encourager et s'amuser ensemble.

Sortie à Europa Park



13 mai 2026

RDV: à 6h sur le parking de la Croix-Blanche
Retour : vers 23h sur le parking de la Croix-Blanche
Prix : CHf 50.- Sont inclus dans le prix : transport en car + entrée au parc
A ta charge : Le repas de midi, tu as la possibilité de prendre un pique-nique ou d'acheter à manger à un stand, sur place (dans ce cas, prévoir des euros.
Délai d'inscription : mercredi 29 avril
Participant·e·x·s : min.12 / max.70
IMPORTANT : le parc se situe en Allemagne, tu dois absolument avoir avec toi une pièce d'identité ou un passeport valable

Si nous ne la proposions pas... vous nous en voudriez ! Et, on vous comprend. Une journée intense et remplie de sensations fortes entre ami·e·x·s vous attends.

Stages d'autodéfense Fem Do Chi

30 mai 2026

Horaires : de 9h30 à 17h30
Cet atelier est très largement subventionné par le CAP, une participation symbolique de 20.- est demandée par personne.
Inscription: jusqu'au 16 mai 2026

La méthode Fem Do Chi vise à améliorer la capacité des femmes et des adolescentes à s'affirmer, à se faire respecter et à se protéger au quotidien. Les techniques et outils proposés sont adaptés à toutes les femmes, et adaptables à toutes les situations d'inconfort, d'abus ou de danger que celles-ci peuvent vivre. La méthode s'articule autour d'une réflexion sur les spécificités des violences faites aux femmes et sur l'influence de l'éducation et de la socialisation différenciée en fonction du genre. Le cadre en collectivité vise à créer une dynamique qui favorise la confiance et l'estime de soi et le développement de ses compétences, ainsi que la solidarité entre femmes. A travers des échanges d'expériences et de savoirs spécifiques, chacune peut identifier et agir sur ses peurs.

C'est la Fête de la Musique!

ÉVÉNEMENT

Tu es invité·e·x à participer à la Fête de la Musique. Cette Fête aura lieu le dimanche 21 juin sur la place des fêtes. Pendant cet évènement, tu pourras par exemple :

- Nous aider à notre stand de vente de sirops !
- Monter sur scène et chanter, ou danser, ou jouer d'un instrument !
- Te déguiser en star et défiler sur un tapis rouge !
- Écouter pleins de concerts !

21 juin 2026

Pour participer, adresse-toi directement aux animateurices

Le mot du TSP

N'hésite pas à me contacter :
079 647 89 69
jean.aka@epalinges.ch
Insta : tsp_epalinges

TSP, c'est travailleur·euse social·e de proximité. Cela signifie que je suis à disposition des jeunes d'Epalinges pour tout type de soutien ou d'accompagnement. Par exemple pour monter un projet, chercher un apprentissage, ou n'importe quoi d'autre. Tu peux me trouver à mon bureau à la Girarde tous les mercredis après-midi, ainsi que dans les rues d'Epalinges ou encore sur Instagram.

Depuis le mois de janvier 2025, et en tant que nouveau collaborateur, j'ai repris les activités du TSP jusqu'ici assurées par l'équipe du CAP. Entre le Free-fit, le Sport pour Touxtes ou encore l'accueil tout public, j'ai découvert la variété des activités captivantes qui ont été mises en place par mes prédécesseurs, tout en faisant connaissance avec les personnes les fréquentant.

Ces derniers temps, je me suis surtout occupé de la Plateforme Jobs Jeunes Epalinges qui permet, comme son nom l'indique, de mettre en relation des jeunes avec des habitant·e·x·s – ou les services communaux – qui souhaitent engager quelqu'un·e pour remplir une tâche. Ainsi, dès que je reçois une demande, je recherche des jeunes intéressé·e·x·s en faisant des « story » Instagram ou des « actus » Whatsapp auxquelles tu peux répondre afin d'avoir plus de détails avant d'être retenu·e·x pour le job.