

2017-2018



**Votre enfant est en surpoids?
Il a envie de bouger
et se faire plaisir
dans un environnement adapté?**

BOUG'POP

**Guide
Activités physiques
RéPPOP38
Pour les enfants en surpoids
et leur famille**

Informations : Elisa au 04.76.24.90.33

**16, rue du tour de l'eau
38400 Saint Martin d'Hères
apa@reppop38.gcsmr.si.fr
www.reppop38.org**

Sur orientation médicale



Nombre de places limitées !

Le RéPPOP38 est un Réseau de Prévention et de prise en charge de l'Obésité Pédiatrique en Isère.

Il propose une prise en charge pluri-professionnelle (médecin, diététicien, psychologue), au plus près du domicile des familles, et développe une offre d'activités physiques adaptées sur l'ensemble des territoires de l'Isère.

L'activité physique fait partie intégrante de la prise en charge. Elle permet de se dépenser, de rencontrer de nouvelles personnes, de découvrir des activités, de se faire plaisir en bougeant !

Toutes les occasions sont bonnes pour bouger : aller à l'école à pied ou à vélo, jouer dans le parc, aller chercher le pain à pied...

S'inscrire dans un club...

Ou participer à un créneau du RéPPOP38.... !

Le RéPPOP38 vous propose des activités physiques variées réservées aux enfants en surpoids :

En piscine, multisports, sorties loisirs...

Pendant les vacances ou les périodes scolaires

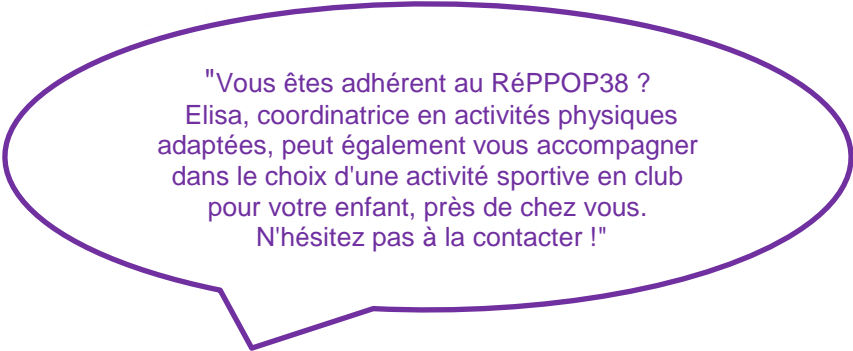
Pour les enfants ou en famille...

A coût réduit !

Toujours dans la bonne humeur et le respect de l'enfant et de ses difficultés !

Un seul mot d'ordre : s'amuser !

Découvrez dans ce guide les activités physiques proposées près de chez vous !



"Vous êtes adhérent au RéPPOP38 ?
Elisa, coordinatrice en activités physiques adaptées, peut également vous accompagner dans le choix d'une activité sportive en club pour votre enfant, près de chez vous.
N'hésitez pas à la contacter !"

TROUVEZ L'ACTIVITE QUI VOUS CONVIENT !

Agglomération grenobloise	p.2
Voironnais-Chartreuse	p.7
Sud Grésivaudan	p.8
Porte des Alpes	p.9
Bièvre Valloire	p.10
Vals du Dauphiné	p.11
Isère Rhodanienne	p.12
Formulaire d'inscription	p.13



Le RÉPPOP38 développe régulièrement de nouvelles activités, avec de nouveaux partenaires.

N'hésitez pas à nous interpeller !

AGGLOMERATION GRENOBLOISE



Périodes scolaires

MULTISPORTS SAINT MARTIN D'HERES Animé par Big Bang Ballers

**Ados
+ 12 ans**

📍 Ecole Joliot Curie,
16 avenue Jean Jaurès, 38400 Saint Martin d'Hères

🚶 Accès bus ligne 14 – Arrêt Elsa Triolet

🕒 Le mercredi de 15h00 à 16h30

€ 15 € l'année – paiement sur place

☎ Elisa du RéPPOP38 au 04.76.24.90.33
Ou Big Bang Ballers (Iliès) au 07.71.28.71.89

Début de l'activité le 04 Octobre 2017

Périodes scolaires



A partir de
6 ans

MULTISPORTS FONTAINE

Animé par la Gymnastique Volontaire

📍 Gymnase Marcel Cachin,
38 mail Marcel Cachin, 38600 Fontaine

🚶 Accès tram A – Arrêt Fontaine Hôtel de ville
Accès bus ligne 19 – Arrêt les Ecrins

🕒 Le vendredi de 17h30 à 19h30

€ 15 € l'année – paiement sur place

☎ Elisa du RéPPOP38 au 04.76.24.90.33
Ou Gymnastique Volontaire (Mireille) au 06.08.12.38.11

Début de l'activité le 22 septembre 2017

Périodes scolaires



A partir de
6 ans

MULTISPORTS ECHIROLLES

« Entrez en jeu »

Animé par l'Association CAPABLES

📍 Gymnase Joliot Curie,
avenue Frédéric Joliot Curie, 38130 Echirolles

🚶 Accès bus ligne C3 – Arrêt Hôpital Sud

🕒 Le mercredi de 13h30 à 15h00


€ Coût pris en charge par la ville d'Echirolles
(Horaires et lieux susceptibles d'être modifiés)

☎ Elisa du RéPPOP38 au 04.76.24.90.33
Ou CAPABLES au 06.86.59.10.37


Début de l'activité le 5 octobre 2017

Périodes scolaires

SORTIES LOISIRS**Vélo, piscine, accrobranches...****Animé par Savoir Oser la Solidarité (association d'étudiants à l'Ecole de Management de Grenoble)**
8-12 ans
Samedis
après-midi

 Dans l'Agglomération Grenobloise : Lieu de rendez-vous en fonction de l'activité

 Accès en transports commun

 Les samedis après-midi (horaires variables en fonction de l'activité)

€ 5 € par session – paiement sur place

Inscriptions par session :

Session d'automne : du samedi 18/11/2017 au samedi 16/12/2017

Session d'hiver : du samedi 13/01/2018 au samedi 03/02/2018

Session de printemps : du samedi 03/03/2018 au 31/03/2018



Elisa du RéPPOP38 au 04.76.24.90.33

Ou l'association SOS (Sophie) au 07.87.02.50.32

Vacances scolaires

STAGE DECOUVERTE DU TENNIS PARENT-ENFANT

Animé par le GUC Tennis de Gières



Duo parent-
enfant
Dès 4 ans



GUC Tennis Campus Universitaire,
201 avenue de Vignate, 38400 Saint Martin-d'Hères



Accès tram B ou C – Arrêt Condillac



De 17h00 à 19h00

€ 6 € par stage pour le duo – paiement sur place



4 stages proposés :

Vacances de Toussaint du 30/10/2017 au 02/11/2017

(Pas de séance le 01/11: jour férié)

Vacances d'Hiver du 19/02/2018 au 21/02/2018

Vacances de Pâques du 16/04/2018 au 18/04/2018

Vacances d'Été du 27/08/2018 au 29/08/2018



Elisa du RéPPOP38 au 04.76.24.90.33



Pour les
familles
RÉPPOP38

Sorties ponctuelles

BALADE FAMILLE
« Découverte du Petit Rochefort »

En partenariat avec Grenoble Alpes Métropole :

-  Départ de Pont Rouge à Claix
-  Accès tram E – Arrêt Louise Michel
Ou Bus ligne C2 - Arrêt Pont Rouge
-  9h30 (balade à la journée)
- € 5€ par famille – paiement sur place
-  Samedi 23 Septembre 2017
-  Elisa du RéPPOP38 au 04.76.24.90.33

Autre sortie prévue en Juin 2018 : contactez-nous !




Pour les
familles
RÉPPOP38

Sorties ponctuelles



SORTIES VELO FAMILLE

En partenariat ADTC (Association développement transports commun) :

-  Agglomération Grenobloise
-  Dates à définir
- € 5€ par famille – paiement sur place
-  Elisa du RéPPOP38 au 04.76.24.90.33



VOIRONNAIS CHARTREUSE



8-15 ans
Savoir nager
10-15 m

Périodes scolaires

PISCINE COUBLEVIE



Piscine de Plan Menu,
830 Route de Saint-Jean, 38500 Coublevie



Accès Bus Ligne 2 - Arrêt Collège Plan Menu



Le Vendredi de 18h00 à 19h00

€ 15 € par trimestre – règlement par chèque à l'ordre de l'APOP38



Inscriptions par trimestre:

Trimestre 1 : du 08/09/2017 au 01/12/2017

Trimestre 2 : du 08/12/2017 au 16/03/2018

Trimestre 3 : du 23/03/2018 au 15/06/2018



Elisa du RéPPOP38 au 04.76.24.90.33

Début de l'activité le 08 septembre 2017




SUD GRESIVAUDAN


Périodes scolaires

PISCINE CHATTE



+ 6 ans
Savoir nager
10-15 m

 Piscine l'Olympide,
1415 Avenue de Chatte, 38160 Chatte

 Le Samedi de 11h00 à 12h00

€ 15 € par trimestre- règlement par chèque à l'ordre GCS MRSI




Inscriptions par trimestre:

Trimestre 1 : du 16/09/2017 au 16/12/2017 (pas de séance le 11/11)

Trimestre 2 : du 23/12/2017 au 24/03/2018

Trimestre 3 : du 31/03/2018 au 16/06/2018

 Elisa du RéPPOP38 au 04.76.24.90.33

Début de l'activité le 16 septembre 2017



SAINT-MARCELLIN
VERCORS ISÈRE
COMMUNAUTÉ



PORTES DES ALPES



+ 8 ans
Non nageurs
acceptés

Périodes scolaires

PISCINE L'ISLE D'ABEAU



Piscine Fondbonnière,
Boulevard Fondbonnière, 38080 L'Isle d'Abeau



Le vendredi de 18h00 à 18h45



38 € le semestre – paiement à l'accueil de la piscine



Inscriptions au semestre :

Semestre 1 : du 22/09/2017 au 22/12/2017

Semestre 2 : du 12/01/2018 au 06/04/2018



Elisa du RéPPOP38 au 04.76.24.90.33

Début de l'activité le 22 septembre 2017



Mais aussi...

Des stages découverte du tennis en duo parent-enfant animé par le Tennis Club de l'Isle d'Abeau pendant les vacances scolaires !

N'hésitez pas à nous contacter !



Elisa du RéPPOP38 au 04.76.24.90.33



TC IDA



BIEVRE VALLOIRE



Périodes scolaires

PISCINE COTE-SAINT-ANDRE

+ 6 ans
Savoir nager
10-15 m



Piscine Aqualib,
70 Avenue Charles de Gaulle, 38260 la Côte-Saint-André



Le Samedi de 13h30 à 14h30

€ 15 € par trimestre - règlement par chèque à l'ordre de l'APOP38



Inscriptions au trimestre:

Trimestre 1 : du 16/09/2017 au 09/12/2017 (pas de séance le 11/11)

Trimestre 2 : du 16/12/2017 au 17/03/2018

Trimestre 3 : du 28/04/2018 au 30/06/2018

(Dates des trimestres 2 et 3 susceptibles d'être modifiés en raison de travaux à la piscine en cours d'année)



Elisa du RéPPOP38 au 04.76.24.90.33

Début de l'activité le 16 septembre 2017





VALS DU DAUPHINÉ



Périodes scolaires

PISCINE LA TOUR DU PIN

+ 6 ans
Savoir nager
10-15 m



Centre nautique des Vallons de la Tour
446 avenue Général de Gaulle, 38110 La Tour du Pin



Le Mercredi de 16h00 à 16h45



15 € par trimestre - règlement par chèque à l'ordre de l'APOP38



Inscriptions au trimestre:

Trimestre 1 : du 20/09/2017 au 29/11/2017

Trimestre 2 : du 06/12/2017 au 07/02/2018

Trimestre 3 : du 07/03/2018 au 30/05/2018



Elisa du RéPPOP38 au 04.76.24.90.33

Début de l'activité le 20 septembre 2017

Mais aussi...

Des stages piscine pendant les vacances scolaires : 6€ la semaine !

N'hésitez pas à nous contacter !



Elisa du RéPPOP38 au 04.76.24.90.33

Et de nombreux projets « pour bouger » sur le territoire, contactez nous !



ISERE RHODANIENNE

Périodes scolaires



Pour les
viennois
8-12 ans

SORTIES LOISIRS VIENNE

animé par le Centre Social Vallée de Gère



9, rue Victor Faugier, 38200 Vienne



Le Mercredi de 14h00 à 17h00

€ Pris en charge par la collectivité



Elisa du RéPPOP38 au 04.76.24.90.33
ou Centre Social Vallée de Gère (Anaïs) : 04.74.85.48.55

CENTRE SOCIAL



VALLEE DE GERE

Vienne ViennAgglo)
Qualité de VILLE



Formulaire d'inscription Activités Physiques du RéPPOP38 2017-2018

A compléter avec votre médecin

Le médecin atteste que l'enfant

.....est en surpoids et
l'incite à participer aux activités physiques du RéPPOP38

ACTIVITE CHOISIE :

LIEU :

DATES ou TRIMESTRE CHOISIS :

.....

Nom et prénom de l'enfant participant :

.....

Adresse:.....

.....

Nom et Prénom du parent participant (Uniquement pour les activités en
DUOS)

Téléphone :

Courriel :

A nous retourner avec

- **Certificat médical d'aptitude partielle**
- **Chèque selon activité : voir brochure.**

A l'adresse suivante :

**GCS MRSI - RéPPOP38
16 rue du Tour de l'Eau
38 400 ST MARTIN D'HERES**

Date :/...../.....

Signature des parents :

Tampon du médecin qui a orienté
l'enfant :

Les formulaires d'inscriptions et certificat médical d'aptitude partielle (à compléter par votre médecin), sont téléchargeables sur reppop38.org



Pour bouger mieux,

Je pense à :



Activité piscine :

- Bonnet de bain
- Lunettes
- Jeton pour le casier



Activité multisports :

- Vêtements souples et adaptés
- Chaussures de sports



Balade :

- Vêtements souples adaptés
- Chaussures de sports ou de montagne
- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Pull ou veste
- K-way si besoin

Et... Je mange malin :

- ❖ Si le créneau choisi est très proche du repas du midi...

Quelques repères:

- Prendre un petit déjeuner complet
- Et au repas précédent l'activité :
Limiter les quantités pour un meilleur confort
Privilégier les féculents, les fruits et légumes, faciles à digérer
Eviter les aliments trop gras, difficiles à digérer

- ❖ Si l'activité physique nécessite la préparation d'un pique-nique, des astuces sur www.reppop38.org

Astuce :
consommer le
dessert (laitage,
fruit...) en
collation après
l'activité.

Le réseau et ses partenaires mettent tout en oeuvre pour permettre un accès de tous aux activités physiques, si vous avez des difficultés pour les financer, n'hésitez pas à nous contacter !