

**2022-2023**



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

**BOUG'POP**

**Guide des  
Activités Physiques Adaptées  
du RéPOP38  
Pour les enfants en surpoids  
et leurs familles**

**Informations : RéPOP38 au 04 76 24 90 33  
reppop38@mrsi.fr  
www.reppop38.org**



16, rue du tour de l'eau  
38400 Saint Martin d'Hères



**Nécessité d'un certificat médical  
Nombre de places limité !**

Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique en Isère



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 **du parcours de soins**. Elle permet de rencontrer de nouvelles personnes, de découvrir des activités, de se faire plaisir en bougeant !

Toutes les occasions sont bonnes pour bouger plus :

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 **Créneaux d'Activités Physiques du RéPPOP38** pour les jeunes ayant un surpoids/une obésité

Garantir une pratique de loisir non compétitive basée sur le plaisir du mouvement

Offrir un lieu de pratique avec ses pairs

Infos/contact : secrétariat 04 76 24 90 33

- des **Bilans Individuels en Activités Physiques Adaptées** réservés aux jeunes ayant un parcours coordonné RéPPOP38

Faire un état des lieux des pratiques en activités physiques et des habitudes de vie

Identifier les envies et les motivations du jeune et valoriser les actions déjà initiées

Identifier des signaux d'alertes médicales limitant l'activité

Co-Définir les objectifs à mettre en place (Enfant – famille)

Infos/contact : Anaïs LAVIGNE 06 46 50 33 03

- des **recherches de lieux de pratique individualisées** dans le droit commun (sur demande uniquement) réservés aux jeunes ayant un parcours coordonné RéPPOP38

Infos/contact : Anaïs LAVIGNE 06 46 50 33 03

**Toujours dans la bonne humeur,  
dans le respect de l'enfant et de ses capacités !  
Un seul mot d'ordre : s'amuser !**

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



## PORTE DES ALPES



**+ 6 ans**  
**Savoir nager**  
**sur 10 - 15 m**

### Periodes scolaires

## PISCINE BOURGOIN JALLIEU



### Piscine CHAMPARET

31 Av. du Dauphiné, 38300 Bourgoin-Jallieu



**Le mardi** de 17h30 à 18h15



25 € pour 10 séances (20 € pour les résidents de la CAPI)  
+ Carte Support 3 €



### Inscription au semestre :

**Semestre 1** : 13/09/22 au 13/12/22 inclus

**Semestre 2** : 03/01/23 au 04/04/23 inclus



Inscription auprès du RéPPOP38  
Paiement à l'accueil de la piscine



RéPPOP38 au 04 76 24 90 33  
[reppop38@mrsi.fr](mailto:reppop38@mrsi.fr)

**INSCRIPTIONS EN COURS !**  
**Début de l'activité en septembre 2022 !**

### ***Et des stages pendant les vacances scolaires !***



25 € pour 10 séances (20 € pour les résidents de la CAPI)

### Deux stages :

- **Hiver** : date et lieu à venir
- **Printemps** : date et lieu à venir



## POUR BOUGER MIEUX,

### Je pense à :



#### Activité piscine :

- Maillot de bain (pas de short de bain)
- Bonnet de bain
- Lunettes
- Jeton pour le casier
- Couches aquatiques (Bébé nageur)



#### Activité multisports :

- Vêtements souples et adaptés
- Chaussures de sports



#### Sorties familles :

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

### Et... Je mange malin :

Quelques repères:

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

- Un petit déjeuner complet
- Au repas avant l'activité :
  - Limiter les quantités pour un meilleur confort
  - Privilégier les féculents, les fruits et légumes, faciles à digérer
  - Éviter les aliments trop gras, difficiles à digérer.
- Si l'activité physique est éloignée du repas de midi, prendre une petite collation.

Si l'activité physique nécessite la préparation d'un pique-nique, des astuces sur [www.reppop38.org](http://www.reppop38.org) - espaces parents - trucs et astuces

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

# Comment j'inscris mon enfant à une activité **BOUG'POP** ?

J'ai un certificat médical de moins de 2 ans autorisant l'activité choisie, je peux inscrire mon enfant avec le formulaire d'inscription et le questionnaire de santé, **SINON** je prends RDV avec un médecin pour obtenir un certificat médical.

Ces documents sont téléchargeables sur notre site internet :



[www.reppop38.org](http://www.reppop38.org)

**J'envoie le dossier d'inscription et je paye l'activité :**

Par voie postale au :

**GCS MRSI, RéPPOP38, 16 rue du tour de l'eau 38400 St Martin d'Hères**

**Avec le chèque à l'ordre du GCS MRSI**

Si vous avez un doute, appelez-nous !



**RéPPOP38 au 04 76 24 90 33**  
[reppop38@mrsi.fr](mailto:reppop38@mrsi.fr)



## FORMULAIRE D'INSCRIPTION ACTIVITÉS PHYSIQUES DU R.P.POP38

### A compléter par le responsable légal

Je souhaite inscrire l'enfant (NOM Prénom) .....  
Né(e) le .....  adhérent au R.P.POP38.

**Remplir toutes les informations demandées ci -dessous :**

ACTIVITÉ CHOISIE : .....  
LIEU : .....  
DATE ou TRIMESTRE CHOISI : .....

Nom Prénom du parent ou responsable légal : .....  
Adresse : .....  
Téléphone : .....  
Courriel : .....

Personne(s) à contacter en cas d'urgence et téléphone(s) :  
.....  
.....

Nom/Prénom du parent (uniquement pour les activités DUO Parent-Enfant et Baby nageur) : .....  
Date de naissance du parent participant (uniquement pour le STAGE DUO TENNIS Parent-Enfant) : .....

**A nous retourner avec :**

- le certificat médical d'aptitude à la pratique d'activités physiques (sauf bébé nageur) à la 1<sup>re</sup> inscription  une/des activités du R.P.POP38. **A remplir par le médecin traitant ou le médecin R.P.POP !**
- si le certificat médical a été fourni, uniquement le questionnaire de santé
- 1 chèque du montant de l'activité à l'ordre du GCS MRSI par activité ET par session (**sauf paiement sur place** : voir Guide BOUG'POP)

**A l'adresse suivante :**

**GCS MRSI - R.P.POP38**  
**16 rue du Tour de l'Eau**  
**38 400 ST MARTIN D'HERES**

**J'atteste que mon enfant est à jour des vaccinations obligatoires et avoir une responsabilité civile individuelle accident.**

Date :

Signature des parents ou responsable légal :

