2023-2024

RéPPOP 38
Unité thématique du GCS MRSI

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 RéPPOP38 Pour les enfants en surpoids et leurs familles

Informations : RéPPOP38 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

Agence Régionale de Santé

Le **RéPPOP38** est un **Ré**seau de **P**révention et de **P**rise en charge de l'**O**bésité **P**édiatrique 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 !

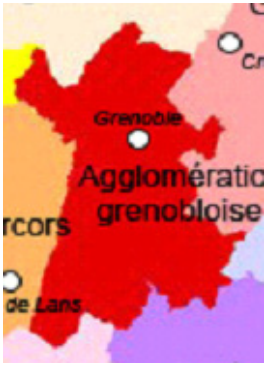
Découvrez dans ce guide les activités physiques proposées
près de chez vous !

TROUVEZ L'ACTIVITÉ QUI VOUS CONVIENT !

Agglomération grenobloise ..... p. 2
Voironnais-Chartreuse ..... p. 9
Porte des Alpes ..... p. 10
Bièvre Valloire ..... p. 12
Vals du Dauphiné ..... p. 13
Pour bouger mieux ..... p. 15

Le RéPPOP38 développe régulièrement de nouvelles activités, avec de nouveaux partenaires.

N'hésitez pas à nous interpeler !



AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE

10 - 17 ans

Périodes scolaires

MUSCULATION GRENOBLE

Salle de remise en forme Paul Cocat
14 avenue Paul Cocat, 38100 Grenoble

Accès bus C5 et C4- Arrêt Teisseire
Accès bus C5 et 13- Arrêt Paul Cocat

Le mercredi de 14h00 à 16h00, hors vacances scolaires
De septembre 2023 à juin 2024

Activité gratuite, inscription obligatoire

Inscription auprès du RéPPOP38

RéPPOP38 au 04 76 24 90 33
reppop38@mrsi.fr

RéPPOP 38 Unité thématique du GCS MRSI
GRENOBLE • ALPES MÉTROPOLE
VILLE DE GRENOBLE

AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE

Périodes scolaires

+ 6 ans

MULTISPORTS FONTAINE

animé par l'EPGV

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 19h00, hors vacances scolaires

15 € l'année : du 6/10/23 à fin juin 2024

Inscription et règlement auprès du RéPPOP38
(chèque à l'ordre du GCS MRSI)

RéPPOP38 au 04 76 24 90 33
reppop38@mrsi.fr

Activité suspendue

RéPPOP 38 Unité thématique du GCS MRSI

GRENOBLE-ALPES MÉTROPOLE

Label Qualité Club Sport Santé Fédération Française EPGV 2013-2017 A038039

Ville de FONTAINE

AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE

Périodes scolaires

7 - 14 ans

SORTIES LOISIRS

Piscine, jeux extérieurs, lasergame, accrobranche...

animées par Savoir Oser la Solidarité
(association d'étudiants à l'école de Management de Grenoble)

Agglomération Grenobloise
Lieu de RDV en fonction de l'activité

Accès en transport en commun

Le samedi matin, hors vacances scolaires

GRATUIT. Coût pris en charge par l'association

Sessions : de novembre 2023 à avril 2024
PLANNING DES ACTIVITÉS À VENIR

Inscriptions auprès du RéPPOP38

RéPPOP38 au 04 76 24 90 33
reppop38@mrsi.fr

RéPPOP 38 Unité thématique du GCS MRSI

GRENOBLE • ALPES MÉTROPOLE

SOS SAVOIR OSER LA SOLIDARITÉ

AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE

Périodes scolaires

6 - 11 ans

PISCINE GRENOBLE Enfant

Piscine du Clos d'Or
111 rue de Stalingrad, 38100 Grenoble

Le mercredi de 15h30 à 16h15, hors vacances scolaires

Accès Bus C5, C3 ou 16 - Arrêt Clos d'Or

15 € par semestre

Inscription au semestre :
Semestre 1 : 06/09/2023 au 17/01/2024 inclus COMPLET !
Semestre 2 : 24/01/2024 au 05/06/2024 inclus

Inscription et règlement auprès du réseau
(chèque à l'ordre du GCS MRSI)

RéPPOP38 au 04 76 24 90 33
reppop38@mrsi.fr

1er Semestre COMPLET !
Date limite d'inscription 2ème Semestre : 15/01/2024

AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE

Périodes scolaires

11 - 17 ans

PISCINE GRENOBLE Adolescent

Piscine du Clos d'Or
111 rue de Stalingrad, 38100 Grenoble

Le mardi de 18h45 à 19h30, hors vacances scolaires

Accès Bus C5, C3 ou 16 - Arrêt Clos d'Or

15 € par semestre

Inscription au semestre :
Semestre 1 : 05/09/23 au 16/01/2024 inclus
Semestre 2 : 23/01/2024 au 04/06/2024 inclus

Inscription et règlement auprès du réseau
(chèque à l'ordre du GCS MRSI)

RéPPOP38 au 04 76 24 90 33
reppop38@mrsi.fr

Date limite d'inscription 2ème Semestre : 15/01/2024

Week End

Duo parent - enfant + 6 ans

WE DÉCOUVERTE DU TENNIS PARENT-ENFANT

animé par le GUC Tennis

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

Accès tram B ou C - Arrêt Condillac

Le samedi et le dimanche de 16h à 18h
Participation obligatoire le samedi et le dimanche.
Possibilité de s'inscrire à 1 ou plusieurs WE

€ 6 € par WE pour le duo

Inscription par stage :

Cycle Automne :
WE 1 : 14 et 15/10
WE 2 : 18 et 19/11
WE 3 : 2 et 3/12

Cycle Printemps :
WE 1 : 6 et 7/04
WE 2 : 25 et 26/05
WE 3 : 22 et 23/06

Inscription auprès du RéPPOP38
Paiement sur place, au GUC Tennis

RéPPOP38 au 04 76 24 90 33
reppop38@mrsi.fr

INSCRIPTIONS EN COURS !

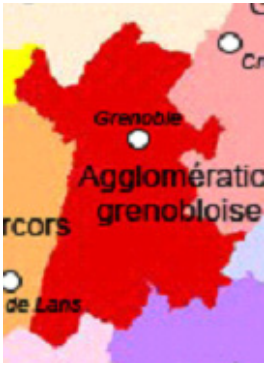
Et si ça vous plaît?

Vous pourrez réserver un terrain et revenir pratiquer gratuitement avec votre enfant !

RéPPOP 38 Unité thématique du GCS MRSI

GRENOBLE • ALPES MÉTROPOLE

guc tennis



AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE

Enfants 7 - 16 ans

Vacances d'Été

STAGE MULTIACTIVITÉS

Tennis le matin et activités diverses l'après-midi (squash, accrobranche, bowling...)

animé par le Tennis Club d'Echirolles

Pique-nique à prévoir ! Pour manger malin, voir en dernière page.

La Frange Verte
Avenue de la République, 38130 Echirolles

Accès Tram A - Arrêt Auguste Delaune

Inscription au stage
Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Date à définir en **août 2024**

25€ le stage

Inscription et règlement auprès du RéPPOP38
(chèque à l'ordre du GCS MRSI)

RéPPOP38 au 04 76 24 90 33
reppop38@mrsi.fr

Inscriptions été 2024 !

RéPPOP 38 Unité thématique du GCS MRSI
GRENOBLE-ALPES MÉTROPOLE
TC Echirolles

VOIRONNAIS CHARTREUSE

AQUA'POP

+ 6 ans
Savoir nager sur 10 - 15 m

Périodes scolaires

PISCINE COUBLEVIE

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

Le vendredi de 18h00 à 19h00, hors vacances scolaires

15 € par trimestre

Inscription au trimestre :

Trimestre 1 : du 15/09/23 au 08/12/23 inclus
Trimestre 2 : du 15/12/23 au 22/03/24 inclus
Trimestre 3 : du 29/03/24 au 28/06/24 inclus

Inscription et règlement auprès du réseau
(chèque à l'ordre du GCS MRSI)

RéPPOP38 au 04 76 24 90 33
reppop38@mrsi.fr

RéPPOP 38
Unité thématique du GCS MRSI

Pays Voironnais
Communauté du Pays Voironnais

PORTE DES ALPES

Périodes scolaires

PISCINE L'ISLE D'ABEAU

+ 6 ans
Savoir nager sur 10 - 15 m

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

Le vendredi de 18h00 à 18h45

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

Inscription au semestre :
Semestre 1 : 22/09/23 au 22/12/23 inclus
Semestre 2 : 12/01/24 au 12/04/24 inclus

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

RéPPOP38 au 04 76 24 90 33
reppop38@mrsi.fr

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

RéPPOP 38
Unité thématique du GCS MRSI

CAPI
Communauté d'Agglomération Porte de l'Isère

PORTE DES ALPES

AQUA'POP

+ 6 ans
Savoir nager sur 10 - 15 m

Périodes scolaires

PISCINE BOURGOIN JALLIEU

Piscine Alice Milliat - CHAMPARET
31 Av. du Dauphiné, 38300 Bourgoin-Jallieu

Le mardi de 18h00 à 18h45

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

Inscription au semestre :
Semestre 1 : 19/09/23 au 19/12/23 inclus
Semestre 2 : 09/01/24 au 09/04/24 inclus

COMPLET !

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

RéPPOP38 au 04 76 24 90 33
reppop38@mrsi.fr

Et des stages pendant les vacances scolaires !

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

Deux stages :

- **Printemps** : du lundi 22 au vendredi 26 avril 2024 de 14h15 à 15h
- **Eté** : date et lieu à venir

RéPPOP 38 Unité thématique du GCS MRSI

BJ Bourgoin-Jallieu

CAPI Communauté d'Agglomération Porte de l'Isère

BIÈVRE VALLOIRE

Périodes scolaires

+ 6 ans
Savoir nager sur 10 - 15 m

PISCINE LA CÔTE SAINT ANDRÉ

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

Le mardi de 17h45 à 18h45, hors vacances scolaires

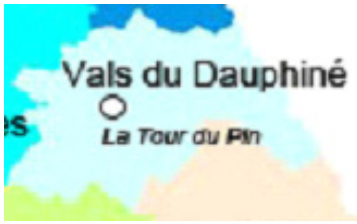
15 € par trimestre

Inscription au trimestre :
Trimestre 1 : 19/09/23 au 06/12/23
Trimestre 2 : 09/01/24 au 26/03/24
Trimestre 3 : 02/04/24 au 18/06/24

Inscription et règlement auprès du réseau
(chèque à l'ordre du GCS MRSI)

RéPPOP38 au 04 76 24 90 33
reppop38@mrsi.fr

INSCRIPTIONS EN COURS !



VALS DU DAUPHINÉ

Périodes scolaires

+ 6 ans
Savoir nager sur 10 - 15 m

PISCINE LA TOUR DU PIN

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

Le lundi de 17h15 à 18h00, hors vacances scolaires

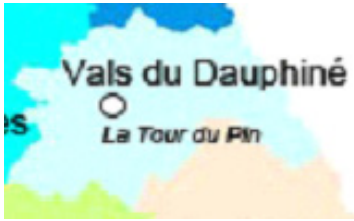
15 € par trimestre

Inscription au trimestre :
Trimestre 1 : 25/09/23 au 18/12/23 inclus
Trimestre 2 : 8/01/24 au 25/03/24 inclus
Trimestre 3 : 08/04/24 au 24/06/24 inclus

Inscription et règlement auprès du réseau
(chèque à l'ordre du GCS MRSI)

RéPPOP38 au 04 76 24 90 33
reppop38@mrsi.fr

INSCRIPTIONS EN COURS !



VALS DU DAUPHINÉ

Périodes scolaires

+ 6 ans
Savoir nager sur 10 - 15 m

PISCINE LES ABRETS

Centre nautique Les Abrets en Dauphiné
55 rue Aristide Briand, 38490 Les Abrets

Le samedi de 11h à 11h45, hors vacances scolaires

15 € par trimestre

Inscription :
Trimestre 1 : 30/09/23 au 23/12/23 inclus
Trimestre 2 : 13/01/24 au 30/03/24 inclus
Trimestre 3 : 06/04/24 au 22/06/24 inclus

Inscription et règlement auprès du réseau
(chèque à l'ordre du GCS MRSI)

RéPPOP38 au 04 76 24 90 33
reppop38@mrsi.fr

INSCRIPTIONS EN COURS !

POUR BOUGER MIEUX,

Je pense à :

Activité piscine :
- Maillot de bain (pas de short de bain)
- Bonnet de bain
- Lunettes
- Serviette
- Gel douche/savon
- Jeton pour le casier

Autres activités :
- Vêtements souples et adaptés
- Chaussures de sports
- Bouteille d'eau

<u>En plus si extérieur :</u>
- Vêtements chauds si besoin
- casquette / lunette de soleil

<u>En plus si musculation :</u>
- Serviette

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** - 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 ?

Je remplis le Questionnaire Santé Sport avec mon enfant :

• les réponses me permettent d'inscrire mon enfant sans certificat médical : je remplis uniquement le formulaire d'inscription.

• SINON je prends RDV avec un médecin pour obtenir un certificat médical que je joindrais au formulaire d'inscription.

Ces documents sont téléchargeables
sur notre site internet :

www.reppop38.org

J'envoie le dossier d'inscription et j'effectue le réglement selon les conditions de chaque activité.

RéPPOP 38

16, rue du Tour de l'Eau
38 400 ST MARTIN D'HERES
reppop38@mrsi.fr
04 76 24 90 33

MRSI
Maison Ressource Santé en Isère