

**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 !**

# TROUVEZ L'ACTIVITÉ QUI VOUS CONVIENT !

Agglomération grenobloise .....	p. 2
Voironnais-Chartreuse .....	p. 9
Sud Grésivaudan .....	p. 10
Porte des Alpes .....	p. 11
Bièvre Valloire .....	p. 13
Vals du Dauphiné .....	p. 14
Isère Rhodanienne .....	p. 16
Pour bouger mieux .....	p. 17



**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 2022 à juin 2023**



15 € l'année



Inscription et règlement auprès du RéPPPOP38

(chèque à l'ordre du GCS MRSI)



**RéPPPOP38 au 04 76 24 90 33**

[repppop38@mrsi.fr](mailto:repppop38@mrsi.fr)

**INSCRIPTIONS EN COURS !**

**Début de l'activité en septembre 2022 !**





# 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 : de septembre 2022 à fin juin 2023



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



**RéPPOP38 au 04 76 24 90 33**

[reppop38@mrsi.fr](mailto:reppop38@mrsi.fr)

**INSCRIPTIONS EN COURS !**

**Début de l'activité en septembre 2022 !**





## AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE



7 - 14 ans

**Périodes scolaires**

### **SORTIES LOISIRS**

**Piscine, jeux extérieurs, lasergame, accrobranche...**  
animées par **Savoir Oser la Solidarité**

(association d'étudiants à l'école de Management de Grenoble)



Agglomération Grenoble  
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 2022 à avril 2023**

PLANNING DES ACTIVITÉS À VENIR



Inscriptions auprès du RéPPOP38



RéPPOP38 au 04 76 24 90 33

[reppop38@mrsi.fr](mailto:reppop38@mrsi.fr)

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



Périodes scolaires

6 - 12 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 :** 14/09/2022 au 25/01/2023 inclus

**Semestre 2 :** 01/02/2023 au 07/06/2023 inclus



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



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 !**

### Trois stages :

- **Automne :** 31/10/22 au 04/11/22 sauf mardi 01/11/22 (15 € le stage)
- **Hiver :** 13/02/23 au 17/02/23 de 15h30 à 17h30 (15€ le stage)
- **Printemps :** 11/04/23 au 14/04/23 de 15h30 à 17h00 (15€ le stage)





Périodes scolaires

13 - 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 :** 13/09/22 au 24/01/2023 inclus

**Semestre 2 :** 31/01/2023 au 06/06/2023 inclus



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



**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 !***

### Trois stages :

- **Automne :** 31/10/22 au 04/11/22 sauf mardi 01/11/22 (15 € le stage)
- **Hiver :** 13/02/23 au 17/02/23 de 15h30 à 17h30 (15€ le stage)
- **Printemps :** 11/04/23 au 14/04/23 de 15h30 à 17h00 (15€ le stage)





Vacances scolaires



Duo  
parent - enfant  
+ 6 ans

## STAGE 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



De 17h à 19h



6 € par stage pour le duo



Inscription par stage :

Vacances de Toussaint : **DATE À VENIR**

Vacances d'Hiver :

Vacances de Pâques :

Vacances d'Été 2023 :



Inscription auprès du RéPPOP38  
Paiement sur place, au GUC Tennis



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



### Et si ça vous plaît?

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





## 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



**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



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](mailto:reppop38@mrsi.fr)



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

Inscriptions en cours !



## VOIRONNAIS CHARTREUSE



**+ 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 09/09/22 au 09/12/22 inclus

**Trimestre 2** : du 16/12/22 au 24/03/23 inclus

**Trimestre 3** : du 31/03/23 au 23/06/23 inclus



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



**RéPPop38 au 04 76 24 90 33**

[reppop38@mrsi.fr](mailto:reppop38@mrsi.fr)

**INSCRIPTIONS EN COURS !**

**Début de l'activité en septembre 2022 !**





## SUD GRÉSIVAUDAN

Périodes scolaires



+ 6 ans  
Savoir nager  
sur 10 - 15 m

### PISCINE CHATTE



#### Piscine l'Olympide

1415 Avenue de Chatte, 38160 Chatte



#### Activité hebdomadaire, hors vacances scolaires

Places incluses dans les créneaux ordinaires de la piscine



15 € par trimestre



#### Inscription au trimestre :

**Trimestre 1** : du 13/09/22 au 07/12/22

**Trimestre 2** : du 13/12/22 au 22/03/23

**Trimestre 3** : du 28/03/23 au 21/06/23



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



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

**INSCRIPTIONS EN COURS !**

Début de l'activité en septembre 2022

**A chaque fin de cycle, dernière séance spéciale, en présence des parents :**

Possibilité d'échanger avec le Maître-Nageur





## PORTE DES ALPES



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

### Périodes scolaires

#### PISCINE L'ISLE D'ABEAU



##### **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** : 16/09/22 au 16/12/22 inclus

**Semestre 2** : 06/01/23 au 07/04/23 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



Unité thématique du GCS MRSI



Communauté  
d'Agglomération  
Porte de l'Isère



## PORTE DES ALPES



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

### Périodes 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





## BIÈVRE VALLOIRE



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

### Périodes scolaires

## PISCINE LA CÔTE SAINT ANDRÉ



### Piscine Aqualib

70 Avenue Charles de Gaulle, 38260 La Côte Saint André



**Le samedi de 13h30 à 14h30, hors vacances scolaires**



15 € par trimestre



### Inscription au trimestre :

**Trimestre 1** : 17/09/22 au 03/12/22

**Trimestre 2** : 10/12/22 au 11/03/23

**Trimestre 3** : 18/03/23 au 17/06/23 (sauf les 1/04 au 8/04)



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



**RÉPPOP38 au 04 76 24 90 33**

[reppop38@mrsi.fr](mailto:reppop38@mrsi.fr)

**INSCRIPTIONS EN COURS !**

**Début de l'activité en septembre 2022 !**





## VALS DU DAUPHINÉ



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

### Périodes scolaires

#### 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** : 19/09/22 au 05/12/22 inclus

**Trimestre 2** : 12/12/22 au 27/02/23 inclus

**Trimestre 3** : 06/03/23 au 12/06/23 inclus



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



**RÉPPOP38 au 04 76 24 90 33**

[reppop38@mrsi.fr](mailto:reppop38@mrsi.fr)

**INSCRIPTIONS EN COURS !**

**Début de l'activité en septembre 2022 !**





## VALS DU DAUPHINÉ



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

### Périodes scolaires

#### PISCINE LES ABRETS



**Centre nautique Les Abrets en Dauphiné**

55 rue Aristide Briand, 38490 Les Abrets



**Le jeudi de 17h15 à 18h00, hors vacances scolaires**



15 € par trimestre



**Inscription :**

**Trimestre 1 :** 22/09/22 au 08/12/22 inclus

**Trimestre 2 :** 15/12/22 au 01/03/23 inclus

**Trimestre 3 :** 09/03/23 au 15/06/23 inclus



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



**RÉPPOP38 au 04 76 24 90 33**

**[reppop38@mrsi.fr](mailto:reppop38@mrsi.fr)**

**INSCRIPTIONS EN COURS !**

**Début de l'activité septembre 2022 !**



Unité thématique du GCS MRSI



communauté de communes



## ISÈRE RHODANIE



Vienne  
Condrieu  
Agglomération  
8 - 14 ans

### Périodes scolaires

#### ACTIVITES MULTISPORT VIENNE

animées par le Centre Social Vallée de Gère



9, rue Victor Faugier, 38 200 Vienne



**Le mercredi après-midi, hors vacances scolaires**  
**De septembre 2022 à juin 2023**



Coût pris en charge par la collectivité



Inscription auprès du Centre Social Vallée de Gère  
Réunion d'information en septembre



**Centre Social Vallée de Gère : 07 57 47 83 92 Sophie LIBOT**

Mais aussi...  
des sorties familles !

## POUR BOUGER MIEUX,

### Je pense à :



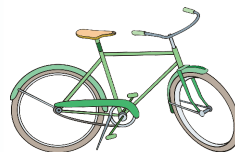
#### Activité piscine :

- 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)



**ATTESTATION D'ORIENTATION  
VERS LES ACTIVITES PHYSIQUES DU Réppop38  
(Uniquement pour les enfants hors réseau)**

Je soussigné(e), Dr ....., atteste que l'enfant (NOM Prénom) :  
..... né(e) le ..... présente :

- un surpoids
- un rebond d'adiposité précoce (Bébé nageur UNIQUEMENT)

et l'invite à participer aux activités physiques du Réppop38.

Date, cachet et signature du médecin :

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION ACTIVITÉS PHYSIQUES DU RéPPOP38

**A compléter par le responsable légal**

Je souhaite inscrire l'enfant (NOM Prénom).....  
Né(e) le .....  adhérent au RéPPOP38.

**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 ( <u>uniquement</u> pour les activités DUO Parent-Enfant et Bébé nageur) : ..... Date de naissance du parent participant ( <u>uniquement</u> 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>ère</sup> inscription à une/des activités du RéPPOP38. **A remplir par le médecin traitant ou le médecin RéPPOP !**
- si le certificat médical a déjà 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 – RéPPOP38  
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 :

Tourner SVP



## CERTIFICAT MEDICALE D'APTITUDE A LA PRATIQUE D'ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

**Valable 2 ans**

Je soussigné(e), Dr .....,  
Lieu d'exercice, ....., certifie avoir examiné l'enfant (nom, prénom) :  
.....né(e) le : .....  
et constaté que son état de santé entraîne :

**Merci de cocher les cases correspondantes :**

**UNE APTITUDE** : à la pratique des activités physiques et sportives suivantes :

	TOTALE	PARTIELLE	Précisions éventuelles :
Tennis			
Natation			
Multisport			
Randonnée Pédestre			
Vélo			
Danse			
EPS à l'école			
Autre :			
Autre :			

**Afin de s'adapter aux possibilités de l'enfant, il est nécessaire :**

♦ **D'aménager les activités qui sollicitent les articulations** et en particulier les articulations suivantes :

Chevilles  Genou  Hanche  Epaule  Rachis  Autre

La douleur doit être un signe d'appel pour arrêter l'activité.

♦ **D'aménager les activités physiques qui sollicitent les fonctions cardio-respiratoires.**

Il est préférable :

- de privilégier les activités d'intensité modérée,
- de permettre à l'élève de faire des pauses pendant l'effort si nécessaire,
- d'adapter son temps de récupération.

L'essoufflement excessif doit être un signe d'appel pour arrêter ou aménager l'activité.

♦ **Autres recommandations** (à préciser) :

.....  
.....

**L'activité physique fait partie intégrante de la prise en charge globale proposée à cet enfant au même titre que le suivi nutritionnel et l'encouragement à limiter la sédentarité. Ainsi, je l'incite à participer régulièrement au cours d'EPS, et à des activités physiques et sportives. Il est donc important de faciliter l'intégration dans le groupe et de valoriser sa participation en toutes circonstances.**

**UNE INAPTITUDE TOTALE TEMPORAIRE**

Pour une durée de ..... à compter de ce jour.

**Date, cachet et signature du médecin :**