

PROGRAMME « JEUNES MOINS DE 18 ANS »

Les Thermes de Brides-les-Bains s'engagent auprès des enfants et des adolescents en surcharge pondérale avec le Programme « Jeunes moins de 18 ans ». Cette cure thermale jeune propose une prise en charge diététique et physique avec des ateliers dédiés.

Le Programme « Jeunes moins de 18 ans » à la loupe...

Diététique et Nutrition

- **1 entretien individuel (45 mn) avec une diététicienne**, au Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains
 - Historique de santé, de prise de poids,
 - Impédancemétrie,
 - Livret « Mon p'tit guide pratique » riche de conseils.
- **1 atelier pratique de cuisine destiné aux enfants et adolescents** : « Comment alléger les plats que l'on aime ? »
- **1 réunion parents/enfants animée par une diététicienne** sur le thème de l'organisation de l'alimentation.

Activités physiques et jeunes

3 séances dédiées d'activités physiques en groupe (1 par semaine) : Elles se composent de parcours et de jeux collectifs qui favorisent la dépense énergétique et valorisent le potentiel de chaque jeune. Ce moment privilégié entretient la motivation, apporte du plaisir et crée du lien entre les jeunes.

Exemples d'activités proposées :

- **Circuit training alterné** : succession d'ateliers courts combinant cardiotraining et renforcement musculaire. Cette activité ludique permet au jeune d'améliorer sa condition physique en variant les exercices toutes les minutes.
- **Parcours en équipes** : plusieurs parcours physiques à réaliser en binôme ou trio. L'objectif est d'améliorer sa condition physique tout en maintenant un lien social. Pour réussir ces parcours, ils doivent travailler en équipe, communiquer et s'entraider.
- **Jeux en groupe** : activités collectives ludiques avec confrontation de plusieurs équipes.
- **Pour les plus de 12 ans, accès libre à l'Espace Activités Physiques** avec les cours collectifs de renforcement musculaire, de mieux-être et de cardiotraining
- **Accès à la piscine thermale des Grands Bains de Salins** sous réserve de la prescription médicale par le médecin thermal « bain en eau courante ». Les bains en eau courante prescrits par le médecin thermal peuvent être effectués en piscine. Cet accès permet de profiter des cours d'aquagym, du jacuzzi et du solarium attenants.
- Navette pour Salins-les-Thermes incluse, afin de les encourager à pratiquer une activité physique dans la piscine d'eau thermale.

Et aussi

- **1 à 2 conférences par jour** avec 15 à 20 thèmes différents animés par une diététicienne (1 h).
- **1 à 2 démonstrations de cuisine par semaine** animées par une diététicienne (1 h).

Pour qui ?

Le Programme « Jeunes moins de 18 ans » s'adresse aux mineurs en surcharge pondérale et/ou souffrant de rhumatismes

Comment ?

La réservation de ce programme se fait en même temps que celle de la cure thermique conventionnée AD, RH ou double orientation.

Quand ?

Le programme se déroule sur 18 jours, en même temps que la cure conventionnée uniquement pendant les mois de juillet août.

Combien ça coûte ?

- Pour les jeunes qui suivent une cure conventionnée : 120€.
- 195 €/personne si vous optez aussi pour le Programme Idéal (remise de 195 € sur le programme Idéal et le supplément du programme jeune offert).