

## PROGRAMME « ENFANTS/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 « Enfants/Jeunes moins de 18 ans ». Cette cure thermale jeune offre une prise en charge diététique et physique gratuite avec des ateliers dédiés.

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

#### Diététique

- **1 consultation individuelle (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 diététique collectif (uniquement en juillet et août)**
  - **Spécial moins de 12 ans : atelier « éveil sensoriel »**
    - ☞ appréhender les familles d'aliments et éveiller ses sens,
    - ☞ reconnaître les différentes saveurs,
    - ☞ apprendre à manger moins vite,
    - ☞ apprécier les aliments pour manger moins vite.
  
  - **Spécial 12-17 ans : groupe de parole « ma vie d'ado » - *Nouveauté 2016***

Objectif : mieux se connaître et aborder toutes les situations d'une vie d'adolescent en lien avec l'alimentation et la surcharge pondérale.

Les thèmes de discussion :

    - ☞ Le grignotage,
    - ☞ Le plaisir alimentaire,
    - ☞ Les habitudes alimentaires familiales,
    - ☞ Pourquoi venir à Brides : motivation, regard des autres, ressenti personnel par rapport au poids.
  
- **1 conférence « Prise en charge des enfants et des ados en surpoids »** avec une diététicienne (uniquement en juillet et en août).

#### Activités physiques et jeunes

Les jeunes (âgés de 12 ans et plus) qui viennent en cure thermale conventionnée aux Thermes de Brides-les-Bains ont accès gratuitement à l'Espace d'activité physique.

Chaque jour, des cours encadrés par quatre éducateurs sportifs sont proposés :

- séances de cardiotraining,
- cours collectifs : étirements, gym douce, gym tonique, renforcement musculaire.

L'équipe d'éducateurs sportifs propose aussi des séances d'une heure réservées aux jeunes. 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.

#### Zoom sur les séances dédiées aux jeunes :

- **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.
- **Entrée à la piscine de Salins-les-Thermes avec cours d'aquagym** sous réserve de la prescription médicale « Bain en eau courante ».
- **La navette gratuite pour accéder à la piscine thermale à Salins-les-Thermes**

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

#### Comment ?

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

#### Quand ?

Le programme se déroule sur 18 jours, en même temps que la cure conventionnée.

#### Combien ça coûte ?

La cure est prise en charge par la Sécurité Sociale. Le Programme « Enfants/Jeunes moins de 18 ans » est offert par les Thermes de Brides-les-Bains.

#### Le saviez-vous ?

L'obésité et la sédentarité touchent de plus en plus de jeunes, malgré la pratique régulière de l'activité physique dans le cursus scolaire et universitaire. Cela peut être dû aux exigences imposées dans ces différentes pratiques. Pour avoir une bonne note, il faut avoir des résultats donc l'élève se doit d'être performant. Le jeune ne voit l'activité physique que comme une contrainte et non comme un plaisir, ce qui ne l'encourage pas à en faire à l'extérieur.

A Brides, l'objectif est de permettre aux jeunes de découvrir ou de redécouvrir le plaisir de pratiquer une activité physique en sortant du contexte de performance.