



POUR CHANGER SES HABITUDES DE VIE  
**PROGRAMME « MAIGRIR SPECIAL ENFANTS ET ADOLESCENTS »**

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

**Le Programme « Maigrir Spécial Enfants et Adolescents » à la loupe...**

**Diététique et Nutrition**

- **1 entretien individuel (45 mn) avec une diététicienne en début de cure**, 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 entretien individuel (20 mn) avec une diététicienne en fin de cure**, au Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains
- **1 atelier pratique collectif de cuisine destiné aux enfants et adolescents** : « Comment alléger les plats que l'on aime ? »
- **1 groupe d'échange 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 12 ans et plus, accès libre à l'Espace Activités Physiques** avec les cours collectifs de renforcement musculaire, de mieux-être et de cardiotraining, du lundi au samedi.
- **Accès à la piscine publique** de Brides-les-Bains.

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 « Maigrir Spécial Enfants et Adolescents » 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 thermale conventionnée AD, RH ou double orientation.

### **Quand ?**

Le programme se déroule sur 18 jours, en même temps que la cure conventionnée. Le programme débute chaque lundi des mois de juillet et août. Nombre de personnes maximum par session : 20.

### **Combien ça coûte ?**

- Pour les jeunes qui suivent une cure conventionnée :
  - 135 € pour les moins de 12 ans
  - 190 € pour les 12 ans et plus
  
- 100 € / personne (quel que soit l'âge) si vous optez aussi pour le Programme Idéal (+390 €).