

LE DOSSIER : BOUGEZ AVEC LE RÉPPOP !

Alexandra HUGUENEL vous propose des activités physiques encadrées par des professionnels, à l'année et pendant les vacances scolaires. (Elles sont réservées aux enfants du RÉPPOP 69).
Pour tous renseignements, préinscriptions, inscriptions ou toute autre questions concernant les activités physiques, n'hésitez pas à contacter Alexandra au :



04 78 38 68 31 ou **06 28 41 35 54**

Par mail au reppop69.sport@orange.fr

Retrouvez l'agenda des activités physiques sur le site internet du RÉPPOP 69 : www.reppop69.org

► LES ACTIVITES PHYSIQUES A VENIR

Nouveautés à Villefranche-sur-Saône : à partir du mercredi 17 mars jusqu'à fin juin, nous proposons aux enfants de 5 à 11 ans un cycle d'initiation Judo et activités sportives. La préinscription auprès d'Alexandra est obligatoire.

Tous les mercredis, pendant la période scolaire

Mercredi de 10h à 11h : enfants de 8 à 11 ans
Mercredi de 15h30 à 16h30 : enfants de 5 à 7 ans

Lieu de pratique

Club Caladois des Arts Martiaux
536 rue de Thizy – Villefranche-sur-Saône

Vacances de Pâques et d'été : au mois d'avril et en juillet, le RÉPPOP 69 remet en place un cycle éducatif et sportif pour les enfants du RÉPPOP. Pour tous renseignements concernant les dates, lieux, tranches d'âge concernées et pour inscrire vos enfants, contactez Alexandra.

Journée sportive au parc de Miribel Jonage le 29 mai 2010 de 9 h 30 à 17 h pour les enfants :

- de 6 à 9 ans : course d'orientation et VTT

- de 10 à 17 ans : tir à l'arc et Canoë-Kayak

Tarif : 6 Euros la journée – Goûter offert. Chaque groupe est limité à 12 enfants : inscription obligatoire avant le 23 avril.

► RETOUR SUR LES VACANCES DE FEVRIER



A la patinoire...



Cours de cuisine
avec Florence, diététicienne



Bonne ambiance
aux Halles de Lyon !

16 enfants et adolescents ont eu le plaisir de participer à une semaine sportive et éducative proposée par le RÉPPOP. L'association « **Le Petit Monde** » nous a ouvert ses portes et sa cuisine. Nous les en remercions !

Au programme :

Après-midi sportives pour les adolescents, avec escalade, natation, badminton, jorkyball et patinage sur glace,

Journées complètes pour les enfants du CE2 et CM2, avec deux cours de cuisine, visite du marché des Halles de Lyon, séances d'éducation pour la santé sur les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique. Les après midis furent sportifs, avec parcours de santé, sports collectifs, escalade, natation, patinage sur glace, jorkyball et badminton.

LA SPÉCIFICITÉ DU RÉPPOP 69 : L'ACCOMPAGNEMENT TÉLÉPHONIQUE



Jacqueline
Diététicienne



Florence
Diététicienne



Magali
Psychologue

Nous vous rappelons que le REPPPOP 69 vous propose un **accompagnement téléphonique**.
Une diététicienne et une psychologue sont à votre écoute.
Elles vous appellent régulièrement pour vous soutenir et répondre à vos questions.

Pendant une année, elles vous joindront mensuellement le mardi ou le jeudi de 9H à 19H.
L'équipe peut également répondre à vos questions par téléphone au **04 78 38 12 96** :

📞 le lundi, de 9 h à 15 h 30

📞 le mardi de 9 h à 18 h 30

📞 le jeudi, de 9 h à 18 h 30

💻 ou par mail : accmptel.reppop69@orange.fr

IDÉES SORTIES

► Secteur de Villefranche-sur Saône

« Jazz à Haute-Claire » le dimanche 6 juin 2010

Rue de Thizy - 69400 Villefranche-sur-Saône

Organisé par la Communauté d'Agglomération de Villefranche-sur-Saône. Tél. : 04 74 68 23 08

Au programme : Ziken Fanfare, ateliers jazz du conservatoire de Villefranche, le Big Band de jazz joue Franck Sinatra...
Gratuit

Bords de Saône : Gué de Riottier

A deux pas du camping municipal et du plan d'eau, les lieux ont été entièrement réhabilités sur une surface de 18 000 m².

Jeux d'enfants, espace pique-nique, coin boules, etc., sans compter sur les 2 300 espèces végétales et animales recensées qui en font la valeur écologique : une destination de choix pour les promeneurs...

Un soir... des histoires (comptes de plein air)

Une soirée déambulatoire originale à partager en famille. Une occasion particulière de découvrir les coins et recoins de notre ville en quête de nouvelles histoires.

Samedi 22 mai 2010 – 20 heures - Place des Marais. Plus d'infos sur www.theatrepeleme.fr

► Lyon

La nuit des Musées le samedi 15 mai 2010

De nombreux musées de Lyon vous ouvrent leurs portes gratuitement une partie de la nuit.

Musée des Beaux-Arts de Lyon

De 19 h 30 à minuit
20 place des Terreaux
Lyon 1^{er}
Entrée libre dans le jardin et dans les collections du musée (hors exposition)

Musée Africain

De 19 h 30 à 23 h
150 cours Gambetta Lyon 7^{ème}
visites libres et commentées (visites à la torche : pensez à vos lampes de poche !)
De 20 h à 22 h 30 concert Afro-cubain
De 20 h à 22 h 30 dégustations de plats traditionnels africains

L'institut Lumière

De 19 h à 22 h 30
25 rue du Premier Film – Lyon 8^{ème}
des visites guidées en français sont organisées, avec une animation en fin de parcours : démonstration de lanterne magique)
Réservation conseillée au 04 78 78 18 84

Retrouvez le programme complet sur le site de la ville de Lyon
culture.lyon.fr



En baskets avec le duo qui Bouge !

Samedi 24 avril – 10 h : Parcours du Cœur, Lyon : promenade sur les berges du Rhône. Renseignements au 04.78.65.09.89
Mercredi 5 juin – 14 h 30 : Visite du jardin botanique, Parc de la Tête d'Or, Lyon 6^e. Inscription obligatoire au 04.72.69.47.78
Samedi 12 juin : Raid de la famille, Saint Priest. Renseignements au 04.72.23.48.48 (Ville de Saint-Priest)

Retrouvez les activités gratuites du Duo qui Bouge, et inscrivez-vous sur le site Internet www.duokibouj.fr

A TABLE !

► Gaspacho de courgette au carré frais



Ingrédients pour 4 personnes : 400 g de courgettes, 1 bel oignon, 500 ml de bouillon de volaille ou de légumes, 40 g de mie de pain, 1 carré fais, 1 verre d'eau, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, Vinaigre de xérès, sel et poivre, cerfeuil, du pain pour faire des tartines.

Bien laver les courgettes et les couper en petits dés. Ciseler l'oignon et le faire revenir dans la poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive bien chaude. Quand l'oignon est translucide, ajouter les dés de courgettes et le bouillon. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 7 à 8 minutes environ jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Retirer du feu et laisser refroidir à température ambiante.

Mixer la préparation de courgettes refroidie avec la mie de pain, le carré frais et le cerfeuil, jusqu'à obtenir un velouté lisse et onctueux.

Assaisonner avec le sel, le poivre et 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès. Goûter et éventuellement rectifier l'assaisonnement et délayer avec un peu d'eau selon la consistance souhaitée.

Réserver le gazpacho 3H minimum au réfrigérateur.

Faire griller 4 tranches de pain. Dresser 4 assiettes avec le gazpacho de courgettes et déposer délicatement une tartine dans chaque assiette.

► Mousse glacée aux fraises :

Ingrédients pour 4 personnes : 400 g de fraises, 250 g de fromage blanc à 20 % de MG, 2 blancs d'œufs, 1 sachet de sucre vanillé et 1 cuillère à soupe de sucre.

Laver et équeuter les fraises. Réserver quelques fraises et mixer le reste avec le fromage blanc. Batta les blancs d'œufs en neige avec une petite pincée de sel puis ajouter le sucre vanillé et le sucre. Incorporer délicatement les blancs d'œufs au précédent mélange. Répartir la mousse dans 4 coupes. Les entreposer au congélateur pendant 2 heures. Sortir les mousses 10 minutes avant de servir. Décorer avec des lamelles de fraises restantes.

Cette recette est réalisable avec n'importe quel fruit. Vous pouvez même utiliser des fruits en conserve (au naturel) ou des fruits surgelés.

► Manger mieux : Mon placard

La top-liste des ingrédients qui permettent de préparer un repas équilibré en trois minutes. Ou plus ! Comment préparer un bon petit repas quand on a l'impression de ne plus rien avoir à manger chez soi ? Il suffit d'anticiper un tout petit peu. Un placard intelligemment rempli vous sauvera bien des dîners !

Dans le placard idéal, on trouve :



- **De l'huile** (de colza, d'olives, de noisette...) Pour l'assaisonnement et la cuisson. Evitez les huiles de palme, arachide et coco : elles sont riches en acides gras saturés.

- **Des pâtes, du riz, du blé concassé, de la semoule ou des pommes de terre** pour servir de base à vos plats complets : Lasagnes, penne aux crevettes et courgettes, hachis Parmentier... En dessert : riz au lait, gâteau de semoule...

- **Des légumes en conserves** (champignons, haricots verts, cœurs de céleri, épinards, petits pois carottes...) Ils permettent de diversifier l'alimentation en se jouant des saisons, et accompagnement parfaitement bien tous les plats de viandes, de poissons ou d'œufs, et s'intègrent aux préparations du type quiches ou gratins.



- **Des tomates pelées, ou un coulis de tomate nature** : ingrédient idéal pour réaliser des sauces et accompagner vos plats de pâtes, pour vos viandes de poulet ou de bœuf. Elle se marie très bien aux oeufs, aux flans, aux omelettes, et peut compléter un gratin de légumes et éviter que le tout soit trop sec.
- **Du thon, du maquereau ou des sardines en boîtes** : les poissons en conserve peuvent être consommés en entrée ou bien intégrés à votre plat principal.
- **Du lait UHT** : pour être sûr d'avoir votre bol de lait le matin ou au goûter. Veillez à toujours en avoir une bouteille ou une brique neuve dans vos placards.
- **Du pain de mie, des biscottes** : vous serez sûr de disposer d'un produit céréalier chaque matin.. et même les jours où vous aurez oublié d'acheter du pain la veille !
- **Des soupes** : C'est un bon moyen de consommer des légumes... pas cher, facile et rapide à faire !
- **Le vinaigre** : Jouez sur les différents vinaigres (de vin, de cidre, de Xérès, balsamique, aromatisé aux framboises... pour apporter de nouveaux goûts à vos sauces crudités.
- **Des épices lyophilisées pratiques, et qui vont avec tout** : basilic, origan, aneth, thym : sur les viandes, poissons, pizzas, c'est délicieux !

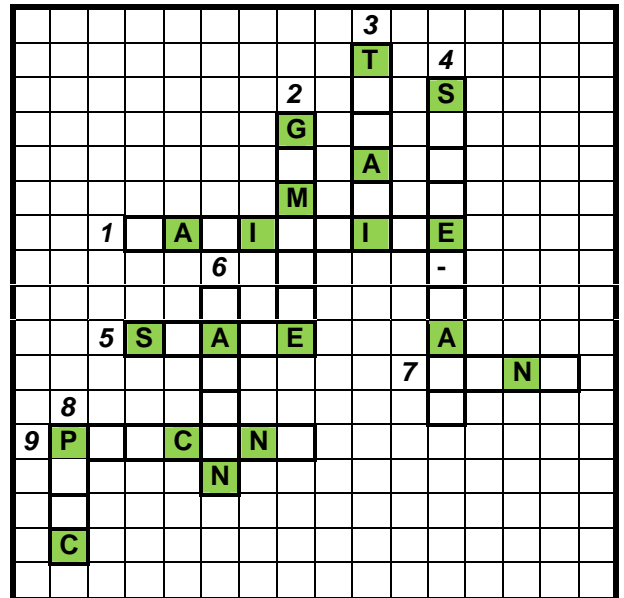
mangerbouger.fr

A VOUS DE JOUER!

Les mots croisés de l'activité physique

Amuses toi à découvrir les lieux qui se cachent dans cette grille

- 1 - Piste naturelle ou artificielle, aménagée pour la pratique du H_____ Y sur G___ E.
- 2 - Lieu public, couvert, où il est possible de pratiquer différents sports .
- 3 - Revêtement traditionnel du sol des habitations japonaises, maisons, temples, etc.
- 4 - Lieu dédié à la pratique du freestyle.
- 5 - Lieu aménagé pour les compétitions sportives ; il peut accueillir des spectateurs.
- 6 - A cet endroit on peut planter des fleurs, les enfants peuvent aussi s'amuser.
- 7 - Espace délimité par des cordes où a lieu un combat.
- 8 - Terrain spécialement aménagé pour les loisirs, les sports.
- 9 - Endroit où l'on peut faire de la N_____ N.



FOIRE AUX QUESTIONS

Cet espace vous est réservé : réagissez, faites-nous part de vos remarques, posez vos questions par mail sur newspop69@orange.fr Nous les publierons dans la prochaine News' Pop...

LE RÉPPOP EN PRATIQUE

☎ 04.72.56.09.55 📍 27 rue Victor Hugo 69002 LYON 🌐 www.reppop69.org @newspop69@orange.f