

LES ACTIVITES PHYSIQUES AU RÉPPOP : Zoom sur l'année scolaire 2010 - 2011



Les enfants se sont accrochés !
Félicitations à la cinquantaine d'enfants qui ont régulièrement suivi les séances de **judo** à Villefranche-sur-Saône, de **natation** à la piscine Delessert et de **multisports** au parc de Parilly

Les parents ont aussi participé !

Une mention spéciale à tous les parents courageux qui ont accompagné leurs enfants sur les **10 km de marche** à Saint Laurent de Vaux le 15 mai, à la **rand'O givrée** le 6 février et à Courchevel pour une **journée de ski** le 22 décembre



BRAVO !



Bouger en équipe...

8 équipes se sont confrontées dans une bonne ambiance lors du **raid aventure** au Parc de Miribel Jonage le 19 juin : Tir à l'arc, tyrolienne, golf, floor ball et course d'orientation au programme.

Découvrir d'autres activités !

Plusieurs clubs nous ont ouverts leurs portes :
Le Ballon Oval Club de l'Arbresle (BOCA) - RUGBY
Le Lyon Floor Ball - FLOOR BALL
Le Lyon Epée Métropole - ESCRIME
L'Aviron Union Nautique de Villefranche (AUNV) - AVIRON

UN GRAND MERCI à tous ceux qui ont encadré les activités physiques tout au long de l'année :

Alexandra Huguenel, responsable du pôle activités physiques adaptées au Réppop 69

Lucile Dion et Christel Levrier de l'association le Duo ki Bouj

Coralie Dumoulin, Johan Marduel, Axel Pallot, Laura Rebhi, Guy-Daniel Schiffmacher, éducateurs sportifs,

Anne-Laure Schleininger, diététicienne à Tarare

LE PROGRAMME DES ACTIVITES PHYSIQUES DU RÉPPOP POUR LA RENTRÉE EST EN COURS

Alexandra, responsable du pôle activités physiques adaptées au Réppop nous quitte.

« Je vous souhaite à tous de continuer à bouger et à vous faire plaisir dans toutes vos activités.

Sportivement. » Alexandra.

Un nouvel animateur aura le plaisir d'accueillir les enfants dès la rentrée.

Pour tous renseignements et inscriptions, veuillez appeler le secrétariat du Réppop au 04.72.56.09.55 ou consulter la page d'accueil du site internet du Réppop : www.reppop69.org

« Sport en famille » le dimanche 25 septembre 2011

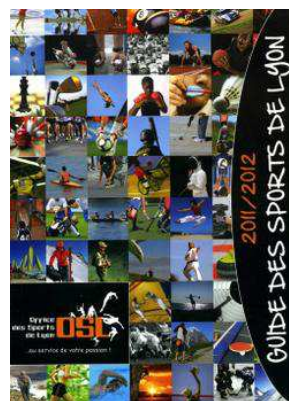
à la Petite Prairie du Parc de Gerland à Lyon.

Une journée pour découvrir et pratiquer plusieurs sports: Basket-ball, Boxe anglaise, Escalade, Escrime, Judo, Roller skating, Rugby, Tennis de table, Tir à l'arc...

Vous trouverez également un village consacré à la santé dans l'assiette et à l'environnement.

« Sport en fête ! » le dimanche 11 septembre 2011 de 9 h à 18 h au parc du domaine de Lacroix-Laval.

Grande fête pour tous, en plein air, pour découvrir, s'initier, s'informer sur toutes les disciplines sportives, en présence d'une cinquantaine de comités et clubs sportifs. La journée s'adresse aux jeunes et aux familles à la recherche d'une activité sportive et/ou d'un club pour pratiquer un sport. Et pour les plus petits : parcours sportifs, maquillage et château gonflable.



Disponible dans les mairies et les établissements sportifs, le guide des sports de Lyon 2011 - 2012 vous permet de retrouver la liste des clubs, écoles et associations sportives de la ville de Lyon.

Forum des Associations :

A Lyon

Près de 1000 associations se présenteront aux lyonnais début septembre 2011, lors du traditionnel forum des associations.

Quelques dates :

1er et 4ème : le samedi 3 septembre de 10h à 18h – salle de la Ficelle - Lyon 4^{ème}

2^{ème} : le samedi 10 septembre de 10 h à 17 h 30 – Place Carnot

9^{ème} : le samedi 3 septembre de 10h à 18 h – Place des Tanneurs

Retrouvez le programme complet par arrondissement dans les mairies

A Villefranche-sur-Saône

Le samedi 10 septembre de 14 h à 17 h – Place des Arts

Renseignements à l'office culturel au 04.74.65.04.48

A TABLE ...



Petits cannelés au chou-fleur

Pour 4 personnes :

300 g de fleurettes de chou-fleur

Un œuf entier + un jaune

40 g de farine

15 cl de lait

45 g de parmesan

20 g de beurre

Une pincée de muscade râpée

poivre

Faites cuire les fleurettes de chou-fleur pendant 15 mn à la vapeur.

Ecrasez-les ensuite au presse-purée. Laissez tiédir.

Préchauffez le four th. 6 (180 °C).

Mélangez dans un saladier la farine, l'œuf et le jaune, le lait, 35 g de parmesan, 10 g de beurre fondu, sel, poivre et la muscade.

Fouettez bien le mélange, puis incorporez à la purée de chou-fleur.

Faites fondre 10 g de beurre. Avec un pinceau, beurrez des moules (Ex : moules à minicannelés en silicone) puis saupoudrez-les d'un peu de parmesan.

Remplissez-les du mélange au chou-fleur et faites cuire 15 mn au four.

Laissez reposer 5 mn dans le four chaud et démoulez. Dégustez chaud ou tiède.

Poulet aux champignons et marrons

Pour 4 personnes :

3 escalopes de poulet (ou de dinde)

400 g de champignons de Paris

400 g de marrons

2 échalotes

Un cube de bouillon de volaille dissous dans 25 cl d'eau

Une cuillère à soupe d'huile

25 cl de vin blanc

Un bouquet garni

Emincez les échalotes et faites les dorer dans une sauteuse avec la cuillère d'huile.

Découpez le poulet en lanières et rajoutez-le aux échalotes.

Une fois les morceaux de poulet dorés, ajoutez les champignons.

Laissez réduire puis ajoutez le bouillon de volaille, le vin blanc et le bouquet garni.

Laissez cuire 1/4 d'heure à feu moyen puis ajoutez les marrons (préalablement concassés en petits morceaux).

Le dossier : l'importance du sommeil chez l'enfant et l'adolescent

Voici un résumé de la conférence donnée par le Dr Patricia FRANCO le 30 juin 2011 aux professionnels de santé du REPOPOP.

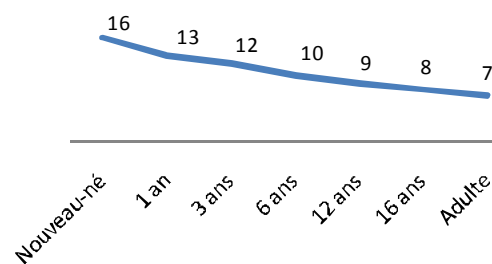
De nombreux facteurs favorisant l'obésité ont été mis en évidence : antécédents familiaux, mode d'alimentation, sédentarité avec le temps passé devant les vidéos ou la télévision, absence d'activité physique.....

On savait par ailleurs que la privation de sommeil pouvait avoir des conséquences graves : somnolence pendant la journée avec risque d'accident, troubles de l'attention et de la mémoire, baisse d'efficacité au travail, troubles de l'humeur, difficultés scolaires...

Plus récemment, de nombreuses études viennent de montrer que la **diminution du temps de sommeil avait aussi un impact sur la prise de poids** : les enfants qui dorment peu ont 58 % de risque de se retrouver en surpoids. Ce risque est d'autant plus important que l'enfant est jeune (moins de 4 ans) d'où l'importance de préserver le temps de sommeil du petit enfant. Cependant, il faut savoir que la durée quotidienne du temps de sommeil diminue avec l'âge.

N.B. : De façon physiologique, l'adolescent s'endort environ 1 h plus tard que l'enfant avant la puberté. Il est donc souhaitable qu'un adolescent qui doit se lever à 6 h 30 se couche vers 22 heures.

DURÉE QUOTIDIENNE DU TEMPS DE SOMMEIL
EN FONCTION DE L'ÂGE
(EN HEURES)



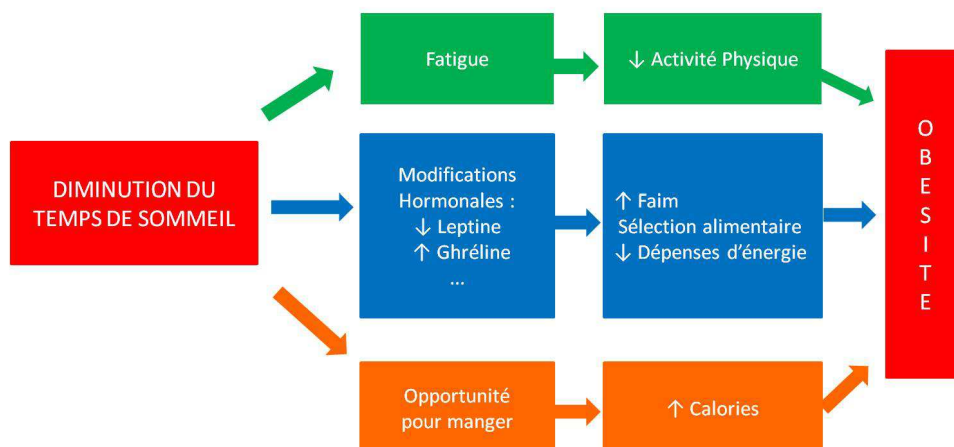
L'évolution de notre société s'accompagne d'une diminution du temps de sommeil.

Plusieurs facteurs en sont la cause :

- la pression scolaire et sociale,
- la diminution de l'influence parentale,
- l'hygiène de vie,
- la consommation télévisuelle et informatique (éviter la TV ou l'ordinateur dans la chambre),
- les aspects psychologiques (le stress, l'anxiété et les difficultés scolaires).
- la caféine, le tabac et l'alcool.

La diminution du temps de sommeil engendre de la fatigue qui elle-même entraîne une diminution de l'activité physique ; elle augmente aussi les opportunités de consommer de la nourriture (si l'on se couche tard, on a de nouveau envie de manger) et ainsi augmente les calories ingérées ; enfin, cela entraîne des modifications hormonales qui augmentent la faim et modifient le choix des aliments.

RELATION ENTRE DUREE DE SOMMEIL ET OBESITE



Adapté de Taheri Arch Dis 2006

L'obésité a par ailleurs un impact sur la qualité du sommeil favorisant le **syndrome d'apnée du sommeil**.

Ce syndrome se manifeste par un ronflement entrecoupé par des pauses respiratoires. Si vous observez ce syndrome chez votre enfant, parlez-en à votre médecin.

Les questions que vous vous posez

Pourquoi un suivi psychologique?

Il arrive souvent que le simple fait de poser des mots, de déposer des maux, auprès d'un ou d'une spécialiste de l'écoute de la souffrance psychique nous aide à mieux comprendre ce qui se passe en nous. En cela, le suivi psychologique proposé par le RÉPPOP peut aider votre enfant et prévenir l'apparition d'éventuels troubles psychologiques et en particulier les troubles dépressifs.

En quoi consiste t-il ?

Le suivi psychologique a comme objectif d'apporter un mieux être à l'enfant et à l'adolescent, ainsi qu'une meilleure acceptation de soi.

Ces séances ont pour buts de souligner les efforts, d'encourager la motivation et de renforcer l'estime de soi. Ainsi, cet accompagnement va permettre de gérer les angoisses éventuelles liées aux troubles alimentaires et/ ou pondéraux. Il va également permettre au fur et à mesure des consultations d'exprimer les ressentis liés aux changements personnels et familiaux parfois générés par la prise en charge du réseau RÉPPOP.

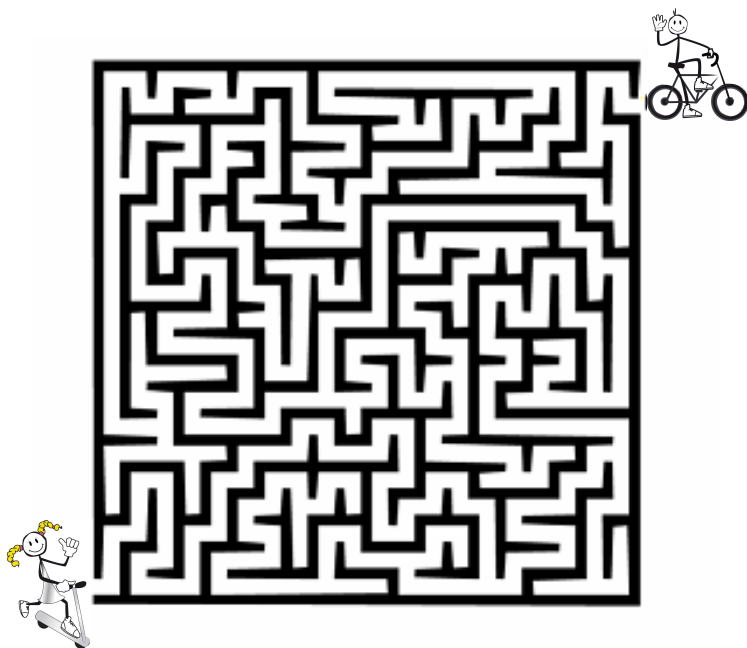
Le psychologue apporte une écoute attentive et bienveillante pour permettre à l'enfant et à l'adolescent de s'exprimer en toute confiance, de défaire les nœuds, de mettre en lumière ce qui était dans l'ombre.

Pour cela vous bénéficiez de 5 consultations avec un(e) psychologue, prises en charge par le RÉPPOP. Demandez à votre médecin les coordonnées du (de la) psychologue le plus proche de chez vous

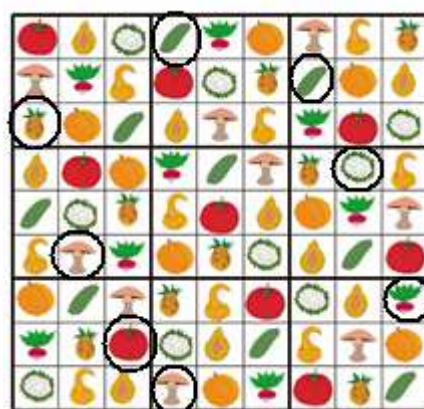
Cet espace vous est réservé : réagissez, faites-nous part de vos remarques, posez vos questions par mail sur news69@orange.fr

Nous les publierons dans la prochaine News' Pop.

A TOI DE JOUER !



Solution du sudoku de la News Pop n° 6



LE RÉPPOP 69 EN PRATIQUE

☎ 04.72.56.09.55 📄 27 rue Victor Hugo 69002 LYON 🌐 www.reppop69.org @reppop69@orange