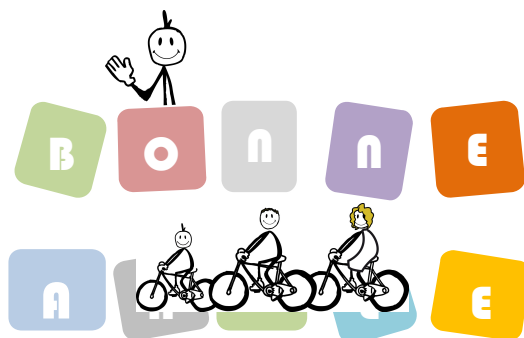


Toute l'équipe du Réppop vient vous souhaiter une très belle et douce année 2012...



... Et pour bien continuer l'année, quelques idées pour vous aérer pendant que le repas mijote...

2012

LES ACTIVITES PHYSIQUES AU RÉPPOP

...Tout au long de l'année



Activités Natation

Activités Judo



Activités
Multisport



Sports de
raquette



Sports
collectifs



Activités
traditionnelles



Activités
individuelles

... Ponctuellement : découvertes, initiations

(Ces activités ont lieu les week-ends ou pendant les vacances scolaires)

Un stage sportif sera organisé pendant les vacances de février. N'hésitez pas à vous renseigner à partir de fin janvier sur le site www.reppop.org ou en appelant Charlène BATAILLARD au 04.78.38.68.31



Kung - Fu

Randonnées

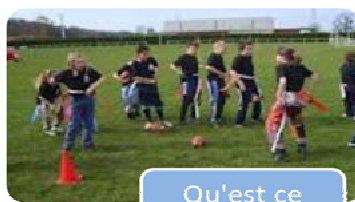




Zoom sur deux disciplines méconnues pratiquées au RÉPPOP ...



Qu'est ce que le Floorball ?



Qu'est ce que le Footflag ?

EN BREF :

- Sport de crosse qui se pratique en gymnase (dérivé du Hockey sur glace, mais sans patin)
- Sport mixte, ludique et très collectif
- Activité physique très complète (intensité, vitesse, technique...)

LE JEU :

- 2 équipes composées d'un gardien et 5 joueurs
- Terrain semblable à un terrain de Handball
- 3 périodes de 20 minutes chacune
- 2 arbitres

L'EQUIPEMENT :

- Les joueurs portent un short, un maillot et des chaussures d'intérieur
- La balle est creuse et légère
- La crosse est très légère et flexible
- Le gardien est protégé par un casque et une tenue rembourrée. Il n'a pas de crosse, pour une plus grande mobilité, et défend sa cage à genoux.

EN BREF :

- Sport collectif mixte qui se joue à la main avec un ballon de type rugby
- Discipline reprenant les règles du football américain mais sans les plaquages
- Les plaquages sont remplacés par des lanières de tissu (les "flags") que l'adversaire doit arracher
- L'équipe qui possède la balle doit aller marquer un essai

LE JEU :

- 2 équipes composées de 4, 5, 7 ou 9 joueurs
- Terrain semblable à un terrain de Football américain
- 2 périodes de 20 minutes chacune
- 2 arbitres

L'EQUIPEMENT :

- Les joueurs portent une tenue sportive normale pour la pratique d'un sport extérieur
- Le ballon est plus petit qu'un ballon de rugby
- Les flags sont des lanières de tissus fixés sur chaque hanche du joueur

Ces deux activités sont proposées par le RÉPPOP le samedi matin lors des ateliers multisports. Le matériel est fourni, mais les enfants devront être en tenue de sport.

SORTIR EN FAMILLE

Balades : Sur les voies vertes



Voie Verte des berges du Rhône

Du parc de Gerland (Lyon) au parc de Miribel-Jonage (Vaulx-en-Velin)
Cette voie verte de 19 km est constituée de deux parties très différentes : d'abord une balade multi-usagers (7km) jusqu'au Parc de la Tête d'Or, puis une simple piste cyclable conduisant jusqu'au parc de loisirs de Miribel-Jonage (12km).



Voie de la Dombes

La voie verte dite « la voie de la Dombes », aménagée à la place de l'ancien chemin de fer Cuire, traverse Caluire et Cuire du nord au sud.
Cette balade de 4, 5 km entièrement réservée aux piétons et aux cyclistes commence Place Jules Ferry. (en face de la station Cuire).
Prenez le chemin du Penthod, aux pieds de l'Infirmier Protestante. Après 1 km de parc urbain, continuez sur le plateau. A mi-parcours, une fois traversé le chemin de Crépieux, la voie verte devient moins urbaine et s'achève à la limite de Sathonay Camp.
Cette balade peut aussi commencer près du métro Croix Rousse, en suivant, depuis le boulevard de la Croix Rousse, la piste cyclable du boulevard des Canuts (2 km de long).



Voie Verte du Beaujolais

Située en pleine nature, entre Beaujeu et Saint-Jean-d'Ardières, cette balade est aménagée et sécurisée sur 13 km, agréable à utiliser en vélo, en roller, à pied et convient parfaitement à une balade en famille. **Elle est accessible à tout le monde.**



Voie verte au cœur du parc de Parilly

D'une longueur de 5,5 km, cette voie serpente au milieu du parc. Ouverte dans les deux sens de la circulation, elle est **accessible à tous les visiteurs** et aux deux-roues non motorisés : vélo familial, rollers, joggeurs, piétons avec poussettes, fauteuils roulants... Son revêtement a été particulièrement étudié pour permettre une bonne glisse aux rollers et aux trottinettes. Enfin, elle complète au mieux les installations de jeux et équipements sportifs du parc.

Visite des coulisses du zoo (dès 6 ans)

Cette visite vous permet de comprendre le travail que représente au quotidien, l'entretien des animaux et de leurs enclos. C'est aussi l'occasion d'accéder aux coulisses du zoo (la salle de préparation de la nourriture, certains des bâtiments et leur intérieur).

Les mercredis à 10h30 et 14h30 (durée de la visite : 1 h 30)
Tarifs : 6 €

Parc de la Tête d'Or, Lyon 6e
RV au kiosque du zoo, en face de la nouvelle girafe, **Réservation obligatoire**
☎ 04 72 82 36 41 ✉ animation.zoo@mairie-lyon.fr

Randonnée : Rando Givrée le dimanche 5 février 2012

(Re)Découvrez le Grand Parc Miribel Jonage en participant à la troisième édition de la Rand'O Givrée, manifestation originale alliant randonnée et orientation !

Quatre circuits sont proposés. Trois sont accessibles à tous (6, 10 et 14 km).

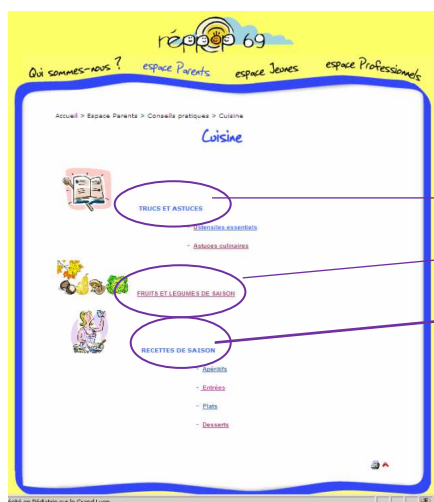
Un quatrième plus technique (11 km) est destiné aux participants ayant déjà pratiqué l'orientation.

Tarifs : Famille : 28 € - Adulte : 14 € - Jeune (né en 1994 et après) : 8 €

Inscriptions sur : <http://www.grand-parc.fr/evenementiel/rando-givree.asp> ou sur place le 5 février 2012

A TABLE !

Nouveau sur le site internet du RéPPOP www.reppop.org



Vous trouverez dans l'espace parents la nouvelle rubrique « cuisine » avec :

Des trucs et astuces pour cuisiner,

Les fruits et légumes de saison,

Des recettes de saison : apéritifs, entrées, plats, desserts.

Recettes de saison



AGRUMES AU GINGEMBRE (pour 4 personnes)

4 clémentines, 2 citrons, 2 oranges, 1 pamplemousse, 2 feuilles de gélatine, 75 g de sucre, 30 g de gingembre frais.

Tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les ramollir. Prélever le zeste d'un citron et le hacher finement. Puis, presser ce citron. Eplucher à vif l'autre citron et le couper en rondelles fines. Peler le gingembre et le râper.

Dans une casserole, verser le jus du citron, les zestes, le sucre, le gingembre et 200 ml d'eau. Porter à ébullition et chauffer pendant 5 minutes à feu doux. Ajouter les rondelles de citron et continuer la cuisson pendant 2 minutes. Eteindre le feu et ajouter les feuilles de gélatine égouttées. Les laisser fondre dans le sirop en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.

Peler les pamplemousses, les oranges et les clémentines à vif et les couper en rondelles fines.

Les répartir dans des coupes individuelles les napper avec le sirop. Les laisser refroidir et les placer au réfrigérateur pendant deux heures avant de servir.

Petites astuces : Remplacer la gélatine par de l'agar-agar.

Conserver la racine de gingembre au congélateur : vous pourrez ainsi la râper au fur et à mesure des besoins.



POULE AU POT (pour 4 personnes)

1 poule vidée et parée, 4 carottes, 4 navets, 4 poireaux, 2 branches de céleri, 1 oignon, 3 clous de girofle, 1 bouquet garni, sel et poivre.

Mettre la poule dans un fait-tout et la recouvrir d'eau. Saler, poivrer et porter à ébullition. Ecumer soigneusement. Eplucher les légumes et les laver. Couper les carottes et les navets en deux. Piquer l'oignon de clous de giroffes. Laver les poireaux, les couper en deux et les attacher avec les branches de céleri lavées. Mettre les légumes dans le fait-tout autour de la poule et ajouter le bouquet garni. Couvrir et laisser cuire à petit feu pendant 1H10 à 1H40.

Ce plat peut être préparé la veille. Dans ce cas, il est préférable de faire cuire la poule pendant 1H10 la veille et la réchauffer pendant 30 min le lendemain. Découper la poule et la servir entourée de ses légumes avec du gros sel et des cornichons ou de la moutarde.

Astuce : En laissant le bouillon une nuit au réfrigérateur, vous pourrez facilement le dégraisser (la graisse se solidifiant à la surface). Ainsi dégraissé, le bouillon peut être utilisé pour la cuisson de petites pâtes (vermicelles...) et être servi en potage.

A TOI DE JOUER !

Les mots mêlés

Le matériel de cuisine



Liste des mots présents dans le jeu :



Balance
Moule
Terrine
Emporte pièce
Poêle
Pinceau
Couteau
Fouet
Assiette
Douille
Bol
Spatule
Rouleau
Casserole
Crêpière
Maryse
Économe
Grille
Verre
Louche

LE RÉPPOP 69 EN PRATIQUE

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