Guide Activités Enfants

GRANDS THERMES
LA BOURBOULE

Bouger, respirer, s'amuser :
le programme des enfants en cure

Ce guide a été conçu pour vous accompagner, vous et votre enfant, tout au long de la cure. Il présente les bienfaits de l'activité physique, les activités proposées et les informations pratiques essentielles.

Pourquoi l'activité physique est importante ?
Bouger chaque jour, c'est essentiel pour les petits comme pour les grands !

Voici tous les bienfaits de l'activité physique :

👶 Pour les enfants :

🦴 Renforce les os et les muscles
🤸 Améliore l'équilibre, la souplesse et la coordination
😃 Donne confiance en soi et développe l'estime de soi
💤 Aide à mieux dormir
🧠 Favorise la concentration et la réussite scolaire
👫 Permet de jouer, de créer des liens et de s'amuser !

👨‍👩‍👧‍👦 Pour les parents :

🧘‍♂️ Diminue le stress et la fatigue mentale
❤️ Protège le cœur et réduit les risques de maladies
🧘‍♀️ Améliore l'énergie au quotidien
🤝 Permet de partager un moment complice avec son enfant
😄 Redonne le plaisir de bouger, sans pression !
👨‍👩‍👧‍👦 Bouger ensemble, c'est encore mieux !
🗣️ On rit, on se parle, on s'encourage...
💗 On renforce le lien parent-enfant, tout en prenant soin de sa santé !

Pourquoi proposer des activités physiques à des enfants asthmatiques ?

Contrairement aux idées reçues, les enfants asthmatiques peuvent et doivent bouger ! Quand l'activité est bien encadrée, elle est non seulement sans danger, mais surtout très bénéfique pour leur souffle, leur confiance et leur santé globale.

Le guide international GINA 2024 (Global INiative for Asthma référence internationale en matière de prise en charge, de prévention et de traitement de l'asthme,) recommande clairement :

"L'activité physique régulière doit être encouragée chez les enfants asthmatiques. Elle est sans danger lorsque l'asthme est bien contrôlé, et elle améliore la qualité de vie, la forme physique et la gestion des symptômes."

Concrètement, que va faire votre enfant ?

Il participera à des jeux moteurs doux, des parcours ludiques intégrant des jeux de souffle, d'équilibre mais aussi des jeux de respiration, ou encore des activités sportives. Le tout dans un cadre bienveillant sans pression, sans compétition, et avec le sourire.
Notre objectif : aider votre enfant à retrouver confiance en son souffle, à bouger avec plaisir, et à mieux vivre avec son asthme.
Ces activités sont proposées dans le cadre de la cure, accessibles **sur inscription**, et peuvent véritablement faire une différence dans le quotidien de votre enfant. Ces séances sont encadrées par des professionnels formés et ont lieu dans un environnement favorable : en extérieur, au parc Fenestre par exemple, ou en salle selon la météo.

Nos activités respectent ces recommandations tout en offrant à votre enfant des moments de plaisir, de mouvement, et de progrès... sans jamais le mettre en difficulté.

Activités proposées pendant la cure

Activités	Objectifs / Bienfaits
Parcours d'obstacles	Développe coordination, motricité globale et endurance douce
Course en sac	Coordination, rythme et souffle dans un jeu très apprécié
Fléchettes danoises	Concentration, gestion du souffle et précision
Parcours souffle/motricité/équilibre	Contrôle respiratoire + conscience corporelle
Tennis adapté	Coordination, souffle sur effort intermittent
Badminton enfant	Réflexes + travail du souffle sans intensité excessive
Ski sur herbe par équipe	Respiration en rythme, équilibre, coopération
Parcours de renforcement musculaire	Gainage, tonus postural, amélioration des volumes pulmonaires
Cardio plein air	Endurance douce, apprentissage du rythme respiratoire
Jeu de l'épervier	Déplacement ludique, effort intermittent
Bamzball	Esprit d'équipe, mouvements brefs et dynamiques
Les écureuils volants	Communication, réactivité
Frisbee	Coordination, souffle, effort intermittent
Roundnet	Coordination, jeu en équipe, motricité rapide
Îlot ludique	Mémoire, réactivité, coopération,
Molkkÿ	Concentration, contrôle du geste et du souffle
Jeu des cibles	Précision, coordination oeil-main, la concentration et le souffle
Mieux respirer pour mieux grandir	Respiration, contrôle du souffle
Jabbit	Coordination, précision, motricité globale
Pétanque volante	Adresse, coordination œil-main, contrôle gestuel
Temps d'échange autour d'un goûter	Expression, cohésion

Pour aller plus loin...références scientifiques

- GINA 2024 — Global Initiative for Asthma — www.ginasthma.org
- Randolph C. et al. (2020) — Physical activity and exercise in pediatric asthma, Pediatric Pulmonology
- Lucas SRR, Platts-Mills TAE. (2005) — Physical activity and asthma, JACI
- Coquart J., Lemaître F. (2011) — Activité physique et asthme, Science & Sports
- Pelliccia A. et al. (2019) — Exercise training in children with asthma, European Respiratory Journal
- Salome (2010) Physiological basis of asthma and lung function changes with exercise

Récapitulatif scientifique : Activité physique et pathologies respiratoires chez l'enfant

Article / Source	Points clés	Implications pratiques
Randolph et al., 2020	L'exercice améliore la capacité aérobie, diminue les symptômes et améliore la qualité de vie chez l'enfant asthmatique.	Activités ludiques, courtes, intermittentes et motivantes sont adaptées et encouragées.
Lucas & Platts-Mills, 2005	Encouragement à la pratique régulière d'activités physiques courtes et intermittentes, mieux tolérées que les efforts prolongés.	Favoriser les jeux courts et intenses, pour éviter la peur de l'effort et réduire la sédentarité.
Coquart, 2011	Activités fractionnées (efforts courts et alternés) bien tolérées, importance du plaisir et de la variété dans les activités physiques pour l'enfant asthmatique.	Utiliser des jeux courts, dynamiques et variés favorisant la régularité et l'adhésion.
Pelliccia et al., 2019	Exercice modéré à intense bénéfique même en cas de pathologies cardiaques, avec une adaptation personnalisée des efforts.	Principe applicable en pédiatrie : exercice adapté, progressif, même intense si bien encadré.
Salome et al., 2010	L'obésité altère la mécanique respiratoire, augmente la charge musculaire et réduit la tolérance à l'effort. L'activité physique aide à briser le cercle vicieux.	Activités courtes et ludiques (souffle, jeux de course) stimulent la ventilation et renforcent les muscles respiratoires, adaptées à enfants en surpoids.
Recommandations GINA (2024)	L'activité physique régulière et adaptée est recommandée chez l'enfant asthmatique pour un meilleur contrôle de la maladie et amélioration de la qualité de vie.	Encourager les activités physiques encadrées et ludiques, adaptées à la capacité de chaque enfant.
Revues systématiques récentes	L'activité physique améliore la fonction pulmonaire, la qualité de vie, et réduit les marqueurs inflammatoires sans aggraver la maladie.	Favoriser la pratique régulière d'activités physiques adaptées, avec un focus sur le plaisir et la motivation (jeux, activités intermittentes).

Descriptif des activités proposées

Parcours d'obstacles

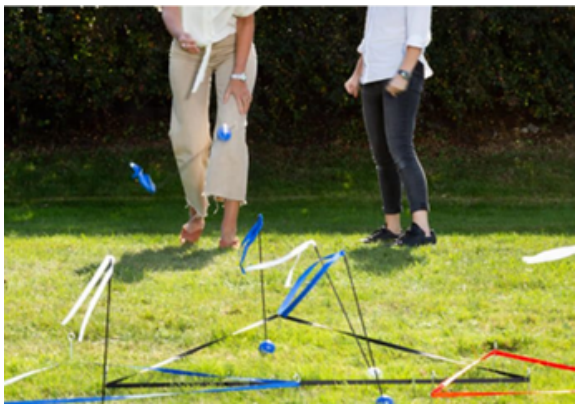
Un circuit ludique composé de plots, cerceaux... L'enfant travaille sa motricité globale, son équilibre et son endurance douce, tout en s'amusant.

Course en sac

Saute dans un sac pour atteindre la ligne d'arrivée ! Un jeu drôle qui sollicite la coordination, l'équilibre et le rythme respiratoire.

Fléchettes danoises

Version douce et sécurisée des fléchettes : on vise une cible avec des projectiles légers. Cela développe la précision, la concentration et la maîtrise du souffle.



Parcours souffle / motricité / équilibre

Un parcours complet qui associe des activités respiratoires (bulles, pailles, balles de ping-pong) à des jeux d'équilibre et de coordination, pour renforcer les capacités respiratoires en douceur.

🔸 Tennis adapté

Tennis simplifié avec balles souples et filets adaptés : améliore la coordination œil-main, le souffle et l'esprit d'équipe.

🔸 Badminton enfant

Jeu de raquette avec volants légers et terrain adapté. Développe la réactivité, l'endurance douce, et le contrôle du geste.

🔸 Ski sur herbe par équipe

Les enfants avancent en binômes sur des "skis". Un jeu de coopération pour travailler l'équilibre, la coordination, la communication et...le rire 😊

🔸 Parcours de renforcement musculaire

Parcours doux et ludiques (gainage, petits squats, etc.) pour renforcer les muscles posturaux et respiratoires, tout en restant accessible.

🔸 Cardio plein air

Jeux dynamiques et rythmés (course, relais, jeux collectifs) pour améliorer le souffle, la circulation et la gestion de l'effort, en s'adaptant à chaque enfant.

◆ Jeu de l'épervier

Jeu de poursuite classique où l'on doit éviter "l'épervier" : développe l'agilité, la vigilance, et l'esprit d'équipe, avec des variantes plus ou moins intenses.

◆ Bamzball

Un carré de 5 mètres de côté, un anneau suspendu au centre, deux équipes face à face... et c'est parti ! Le but : envoyer la balle à travers l'anneau central tout en évitant les défenseurs de l'équipe adverse. Ce jeu mêle agilité, adresse, esprit d'équipe et stratégie. Il sollicite aussi le souffle, les appuis rapides et la prise de décision en mouvement, dans un cadre ludique et stimulant.

◆ Les écureuils volants

A l'aide d'un parachute, les enfants projettent de petits écureuils dans les airs. En équipe, ils doivent les lancer haut, les rattraper, ou les faire passer d'un groupe à l'autre selon différentes variantes. Ce jeu développe la coordination, la réactivité, la communication et l'esprit d'équipe, dans une ambiance joyeuse et énergique.

🔸 Frisbee

Lancer et attraper un disque en mouvement : idéal pour améliorer la coordination, la motricité fine et le souffle, en coopération.

🔸 Roundnet

Sport en équipe avec une balle rebondie sur un mini-trampoline : améliore les réflexes, la communication et la motricité rapide.

🔸 Îlot ludique

Un jeu coloré et modulable composé de bâtons et de tapis de couleurs. En plus de stimuler la motricité, il renforce la mémoire, la réactivité et la coopération, grâce à plusieurs variantes amusantes : Course aux tapis : attraper un maximum de tapis en un temps limité. Touche ton tapis ! : vite, touche le bon tapis avant les autres... ou tu es éliminé ! Mémo-tapis : mémoriser la couleur annoncée et courir jusqu'au bon tapis. Gare aux erreurs ! Un jeu simple, adaptable à tous les âges, qui allie activité physique et rires garantis !

Mölkky

Jeu de quilles finlandaises : allie précision, stratégie et jeu en plein air, avec peu d'effort physique mais une forte concentration.

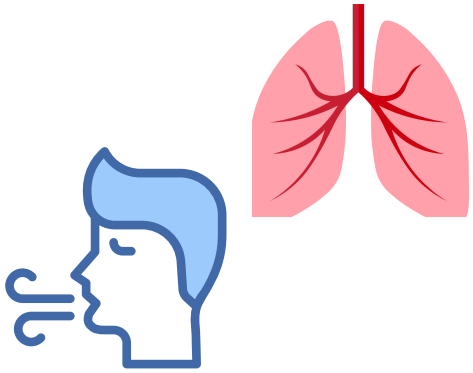
Jeu des cibles

Lancer des objets sur une cible (anneaux, balles) pour viser juste. Excellente activité pour la coordination œil-main, la maîtrise du souffle et la précision gestuelle.

Jabbit

Le Jabbit est un jeu de lancer-rattraper de plein air, original et encore peu connu en France. Il se compose généralement d'une balle fixée à une corde (ou élastique), et d'une fronde ou tige en bois (parfois en forme de bâton ou de lance incurvée) qui permet de lancer la balle en la propulsant vers le haut. Le but : planter la balle au sol (comme un javelot), ou simplement se la lancer à deux pour travailler l'adresse et la coordination.

- **Mieux respirer pour mieux grandir**



Apprendre aux enfants à mieux utiliser leur respiration pour améliorer leur souffle, apaiser leur corps et se sentir plus en forme au quotidien.

- **Temps d'échange parents-enfants autour d'un goûter + Pétanque volante**

Chaque semaine, un moment de partage et de discussion est organisé sous forme d'un goûter préparé par les parents pour leurs enfants.

Ce temps convivial a plusieurs objectifs :

💬 Favoriser l'expression des enfants sur ce qu'ils ont aimé, ressenti ou appris pendant les activités
🤝 Créer une dynamique bienveillante entre les familles, où chacun peut partager ses expériences, ses questions ou ses petits défis du quotidien avec l'asthme
🍏 Encourager des habitudes saines autour de l'activité physique et du bien-être
👦👪 Renforcer le lien entre les familles et les encadrants

Ce moment est précieux pour valoriser les efforts de chacun, renforcer la confiance en soi des enfants, et créer un climat de soutien et de confiance autour de l'activité physique adaptée.

Une pétanque volante sera proposée pour ceux qui souhaitent jouer pendant le temps d'échange parents/enfants (sans obligation bien sûr !).

Variante ludique de la pétanque classique, la pétanque volante se joue en lançant des balles légères. Les participants doivent faire preuve de précision et d'adaptation, car la cible peut bouger légèrement selon le vent ou l'installation. Touche d'originalité et de fun par rapport à la version traditionnelle.

Informations pratiques pour une séance réussie

📅 Avant la séance
🌿 Inscription obligatoire auprès de l'accueil :
📞 Téléphone : 04 73 81 21 00
✉️ Mail : contact.thermes@grandsthermes.com
👩‍💼 Ou auprès de Lucie, chargée de mission en promotion de la santé : l.tailhardat@grandsthermes.com

💶Pour rappel 50 € la semaine, 135 € les 3 semaines

🤝 Avant la séance

⏰ Merci d'arriver 5 minutes avant le début de l'activité dans le grand hall des Thermes
🚻 Faire passer votre enfant aux toilettes (cela évite les interruptions pendant l'activité 😉)
☀️Appliquer la crème solaire si besoin
🧢👟🧥 Prévoir : gourde d'eau (uniquement : les boissons sucrées ne sont pas recommandées), mouchoirs, casquette, baskets, tenue de sport, k-way si besoin.
🌦️ À La Bourboule comme ailleurs, il n'y a pas de mauvais temps... il n'y a que de mauvais habits ! 😉

🤝 Pendant la séance

🌿 **Le parent qui accompagne l'enfant est celui qui le récupère à la fin de l'activité.** (dans le cas contraire merci de le préciser à l'encadrant avant la séance. Une pièce d'identité sera demandée à l'adulte qui viendra le récupérer).
🌿 Merci de respecter les horaires ⏳
🌿 En cas d'absence ou de retard, prévenir Lucie dès que possible.
(06 23 10 44 75)
🌿 Les parents ne restent pas pendant l'activité (vous pourrez ainsi profiter d'une activité adulte proposée aux Grands Thermes).
🌿 Activité encadrée par un professionnel de l'activité physique adaptée.

🌿 L'enfant est invité à :

💚 Faire preuve de respect envers ses camarades et les encadrants
🌿 Respecter le lieu et le matériel mis à sa disposition 🙏 (toute degradation par l'enfant fera l'objet d'une declaration aux asurances).
🚦 Respecter les consignes de sécurité, les règles en communauté etc...
🗣️ Être bienveillant, inclusif, et exprimer ses besoins

👋 Après la séance

🌿 Discutez avec votre enfant : Qu'a-t-il aimé ? Découvert ?
🌿 Encouragez à faire ou refaire des jeux à la maison 🧘
🌿 Prévoir une collation saine : fruit, yaourt, compote 🍌🫦

🌟 En résumé...

Chaque activité est pensée pour accompagner votre enfant dans un cadre bienveillant, motivant et adapté à ses besoins.

🎉 Merci pour votre confiance et votre engagement envers la santé et le bien-être de votre enfant.

Votre présence, vos encouragements et votre accompagnement font toute la différence.

Ensemble, faisons de cette cure un moment positif, joyeux et bénéfique pour chaque enfant. 🌈

📝 Faisons connaissance !

(Pour les enfants de 6 à 12/14 ans)

👤 1. Comment t'appelles-tu ?

🎂 2. Quel âge as-tu ? _____ ans

🏠 3. D'où viens-tu ? (Ville ou région)

👫 4. As-tu des frères ou des sœurs ? □ Oui □ Non Si oui, combien ?

_____

Présentes les moi et indiques ta place dans la famille

Comment s'appelent-il/elle ? Quel âge a-t il/elle ?

_____ _____ ans

_____ _____ ans

_____ _____ ans

_____ _____ ans

_____ _____ ans

_____ _____ ans

🏫 5. À l'école, préfères-tu : □ Le sport □ Le dessin □ La lecture □ Les sciences □ Les mathématiques □ Jouer à la récré □

Autre : _____

⚽ 6. Fais-tu une activité (sportive, artistique etc...) en dehors de l'école ?

□ Oui □ Non Si oui, le(s)quel(s) ?

Qu'est-ce qu'il te plait le plus dans cette/ces activité(s) ?

et le moins ?

🕹️ 7. Qu'est-ce que tu aimes faire quand tu as du temps libre ?

💦 8. Est-ce que tu aimes jouer dans l'eau ? □ Oui, j'adore ! □ Un peu □ Pas trop

🎲 9. Quel est ton jeu ou ton sport préféré ?

🚫 10. Y a-t-il quelque chose que tu n'aimes pas trop faire ? (à part ranger ta chambre 😊)

😄 11. Montres moi ton super talent de dessinateur en dessinant ici ton humeur du jour ! 😊 🙂 😐 🙁

❓ 12. As-tu une question à me poser ? un secret à me confier ? quelque chose à me dire ?

Maintenant, c'est à mon tour de me présenter !

Je m'appelle Lucie, je suis enseignante en activités physiques adaptées aux Grands Thermes de la Bourboule. J'ai grandi ici dans cette belle région ! Imagines comme j'ai de la chance ! Toute mon enfance s'est déroulée dans la vallée du Sancy et je vais te confier un petit secret : j'ai travaillé ici pendant plusieurs étés aux Thermes... il y a.... quelques années ! Je m'occupais déjà des enfants comme toi venus en cure pour soigner leurs affections respiratoires. Aujourd'hui, je suis toujours aussi heureuse de travailler avec les enfants mais cette fois dans l'activité physique ! J'adore bouger, rire et je suis impatiente de te rencontrer et voir ce que tu peux accomplir de mieux. Je suis là pour qu'on passe de super moments ensemble : créer des souvenirs, s'activer, explorer et apprendre sans même sans rendre compte ! Alors prêt(e) pour la découverte ?

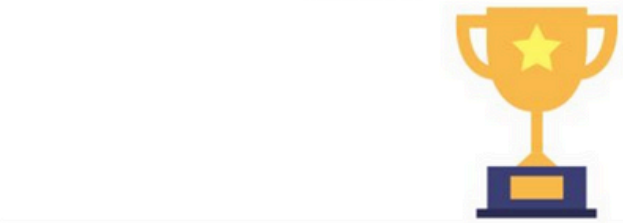
C'est parti !

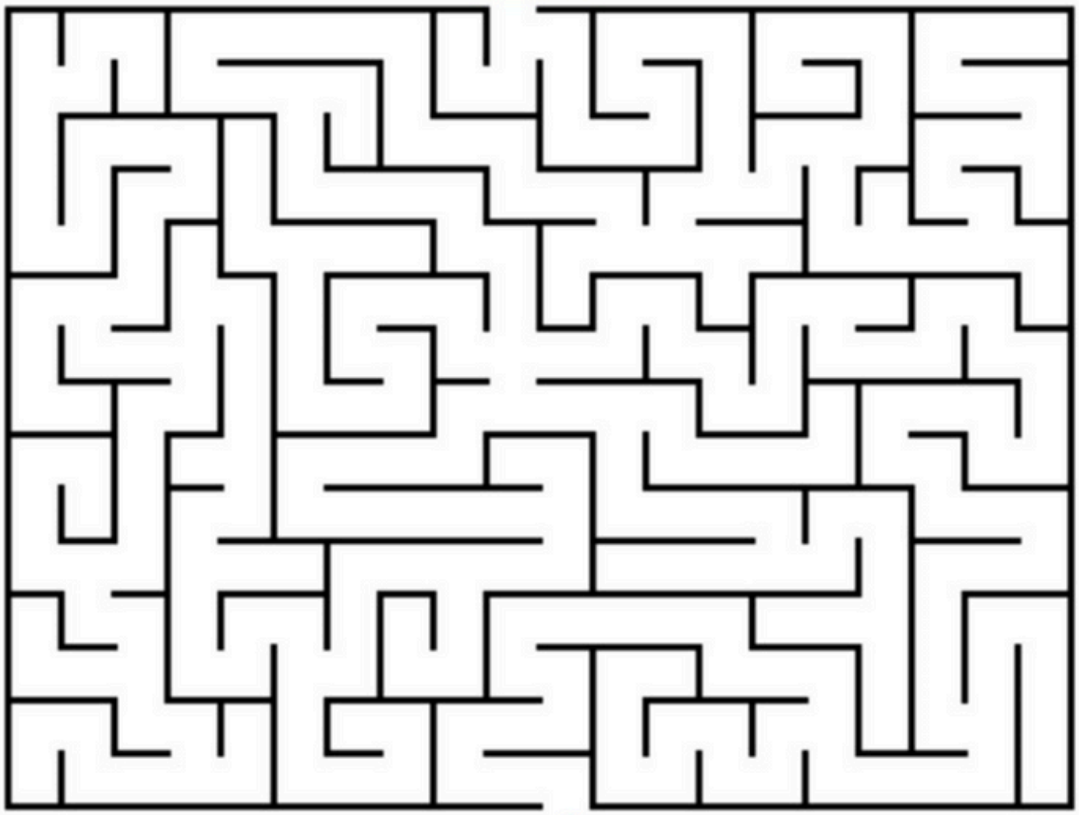
📝 Amuses toi !

Labyrinthe Football

Ramenez la coupe à la maison !

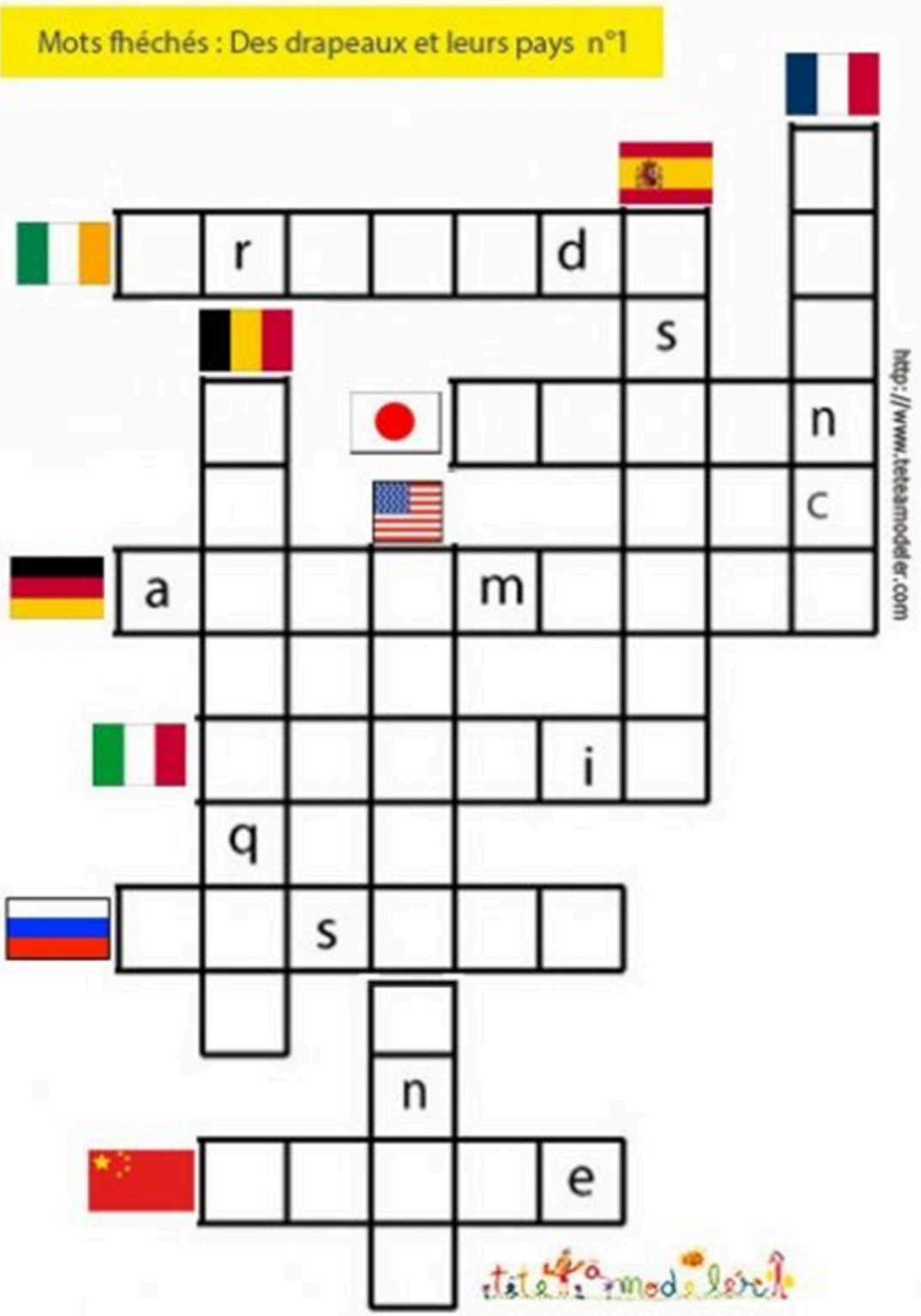
Trouve le chemin jusqu'au trophée.





Tête à modeler

Mots fléchés : Des drapeaux et leurs pays n°1



http://www.teteamodeler.com

Celui-là c'est pour ton accompagnateur 😉

Merci

GRANDS THERMES
LA BOURBOULE