



VITALITE



LES GRANDS THERMES  
LA BOURBOULE

**AME2P**  
LABORATOIRE  
Activité Physique  
Métabolisme > Santé

# PROGRAMME FAMILY'AIR 2022

---

**Participez au programme de recherche pour enfants  
asthmatiques de 6 à 12 ans**

Programme associant une prise en charge des enfants via une activité physique adaptée, ainsi que des entretiens et groupes de parole destinés aux parents.

Cet accompagnement se poursuit après la cure thermale

01

## Un programme pour promouvoir l'activité physique...

La pratique d'une activité physique régulière est aujourd'hui recommandée pour les enfants asthmatiques. En effet, être actif permet de mieux contrôler son asthme et d'éviter l'essoufflement lors des activités quotidiennes.

Cependant, environ 50% des enfants asthmatiques font trop peu d'activité physique !



02

## ... pour les enfants, mais aussi les parents !

Plusieurs freins peuvent impacter l'activité physique chez l'enfant asthmatique.

- L'enfant a peur de la crise pendant l'effort
- L'entourage veut protéger l'enfant d'une crise en limitant son activité.

C'est pourquoi nous proposons :

- Pour les enfants, l'expérimentation de la pratique d'une activité physique selon différentes modalités. Pour les parents, une discussion de groupes entre parents pour partager ses expériences, ses craintes et ses solutions en lien à la pratique de l'enfant.
-



## Profitez du cadre naturel de La Bourboule

Les activités seront proposées à l'extérieur, dans la mesure du possible.

Vos enfants pourront ainsi découvrir le parc Fenestre et la beauté des paysages environnants.



### Participation à l'activité récréation offerte !

Vos enfants bénéficieront d'activité(s) purement récréative(s) comme, par exemple, l'activité course d'orientation durant laquelle, la ville de la Bourboule sera explorée !





# LA DÉMARCHE

---

## Pour les parents :

**Un programme pendant la cure** vous est proposé durant lequel vous participerez à des séances de discussion avec les autres parents participants.

**Deux entretiens par visioconférences** qui vous permettront d'établir des objectifs et des stratégies d'actions pour vous et votre/vos enfant(s).

**Et après la cure ?** : Pendant **1 mois** nous vous proposerons deux visioconférences de groupe afin d'échanger sur les éventuelles difficultés rencontrées.

**Mesure par questionnaires** : quelques questionnaires seront à remplir tout au long de la recherche.

## Pour les enfants :

**Expérimentation d'activité physique** pendant la cure, adaptée à leurs besoins.

**Test de conditions physiques** complet et ludique leur permettant de prendre connaissance de leurs compétences !

**Des vidéos** avec des exemples d'exercices à réaliser à la maison



**Paire Lucas**

[pairelucas@gmail.com](mailto:pairelucas@gmail.com)  
06 31 02 01 00



**Teerlinck Christophe**

[activithermes@grandsthermes.com](mailto:activithermes@grandsthermes.com)  
06 43 75 90 95