



2026



Session Mars 2026  
Aix-les-Bains

# Ado're ton corps

inscrivez-vous !

04 79 68 51 15

Programme  
d'éducation thérapeutique  
de prévention du surpoids  
et de l'obésité  
de l'enfant et de l'adolescent

Bilans individuels  
& ateliers collectifs  
pour prendre soin de soi  
Pour les jeunes de 8 à 16 ans



Dispositif  
RéPPop 73

MAISON DES RÉSEAUX DE SANTÉ DE SAVOIE

# AU PROGRAMME À AIX LES BAINS

Ado're  
ton  
corps

## Avant les ateliers

Bilan personnalisé individuel le 23 février 2026 sur place ou en visio - sur rendez-vous

Les ateliers collectifs ont lieu les lundis de 17h30 à 19h30

02 mars 2026

Faire connaissance



16 mars 2026

Bien dans mon corps

Mon corps et moi...

Pourquoi suis-je en surpoids ?



S'accepter ?

Le regard des autres...



09 mars 2026

Mon alimentation et moi



23 mars 2026

Bien dans mon corps

L'équilibre alimentaire  
Écouter ses sensations



Bouger pour être en forme  
Et quand on n'aime pas le sport ?

30 mars 2026

Cuisiner et se faire plaisir

Atelier cuisine  
Dégustation

## Après les ateliers

Bilan final personnalisé individuel le 31 mars 2026 en présentiel sur RDV

Pour les parents, le 23 mars 2026 de 17h30 à 19h30

Atelier : Vivre le surpoids de mon enfant

**LES ATELIERS SONT GRATUITS POUR LES PARTICIPANTS**

Ce programme est validé et financé par l'Agence Régionale de Santé

Il est animé par les équipes du RéPPOP 73



Dispositif  
RéPPOP 73

MAISON DES RÉSEAUX DE SANTÉ DE SAVOIE

Lieu des ateliers

Espace Jeunes

4 promenade du Sierroz -73100 Aix

Information : 04 79 68 51 15 - [www.reppop73.fr](http://www.reppop73.fr)