



**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
La certification qualité a été  
délivrée au titre des catégories  
d'actions de formation

## FORMATION INTRA-ENTREPRISE

**Public**  
Groupe de 10 à 12 pers.  
Personnel et bénévole travaillant  
en structure de quartier

**Pré-requis**  
Pas de pré-requis

**Moyens pédagogiques d'encadrement**  
Diététicienne-nutritionniste et  
enseignant APA, chargés de  
projet

**Durée**  
12 h (3 x 4h)

**Dates et Lieux**  
A définir en fonction de  
l'organisation de  
l'entreprise  
Accessibilité PMR

**Délai de mis en place**  
3 mois

**Contact**  
Claire Vaugeois  
Référénte du pôle  
Prévention pour tous  
[cvaugois@defisantenutrition.fr](mailto:cvaugois@defisantenutrition.fr)  
02 98 43 99 17  
07 60 56 34 22

**1720 € net**  
(sans frais de vie et  
déplacement)

## Défi santé nutrition

### Mise en place de projet alimentation et activité physique en structure socioculturelle

#### Objectifs pédagogiques

- Encourager la pratique d'une activité physique quotidienne et des habitudes alimentaires favorables à la santé
- Favoriser un cadre propice à une alimentation équilibrée et adaptée

#### Compétences visées

- Pouvoir présenter des repas/collations adaptés aux publics lors des temps d'accueils et/ou de sorties
- Participer par sa posture d'encadrant à favoriser une alimentation favorable à la santé et une activité physique régulière.
- Être capable de proposer des projets ou des activités sur le thème de l'alimentation ou favorisant les activités physiques adaptées et motivantes pour les différents publics

#### Programme

- J1 : Activité physique , des recommandations à la pratique**
- Le cycle éducatif sport santé : évaluation de la condition physique, de la motivation, séances types : échauffements, renforcement musculaire, endurance fondamentale, étirements
  - Adaptation de la posture, des outils et de la communication par tranche d'âge
- J2 : Alimentation des jeunes : des recommandations à la pratique**
- Renforcement des connaissances sur les besoins alimentaires des jeunes, la place de la faim et la satiété, la consommation des aliments ultra-transformés
  - La place de l'alimentation : réflexion sur la place de la préparation des repas comme temps d'animation, l'organisation et l'offre alimentaire dans la structure ( goûter, pique-nique, repas conviviaux...)
- J3 : Conduite de projet**
- Atelier de créativité: Travail sur les leviers et actions pour amener les enfants ou adolescents à avoir une alimentation et une activité physique plus adaptée.
  - Méthodologie de projet pour leur mise en œuvre

#### Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques et de mise en situation. La pédagogie prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes du quotidien.

#### Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats

- Feuille d'émargement
- Exercices- test
- Mises en situation

#### Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage des participants

✓ 90% des stagiaires savent mettre en place une activité physique ou nutrition adaptée dans le cadre d'une animation