



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 mise en place

3 mois

Contact

Claire Vaugeois

Référente du pôle

Prévention pour tous

cvaugoeis@defisantenustration.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'émergence
- 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