



## Objectifs

- Connaître les bases de l'équilibre alimentaire
- Comprendre les bases de la physiologie de l'exercice physique
- Apprendre à combiner alimentation et activité physique tout en respectant contraintes et envies individuelles

## Contenu

### LES BASES DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

- Les groupes d'aliments : les connaître
- Les règles de l'équilibre alimentaire : apports et dépenses en énergie ; l'importance de la diversité alimentaire
- Composer des menus variés

### SPORT ET ACTIVITE PHYSIQUE (AP) CHEZ LE BIEN-PORTANT

- Définitions : activité physique, sport et sédentarité
- Comprendre les fondamentaux de la physiologie de l'exercice physique
- Bénéfices de la promotion de l'AP et de la diminution de la sédentarité
- Que faire pour proposer un programme d'AP pour un bien-portant
- Connaître les référents dans le domaine de l'AP et leurs rôles: médecin du sport, kinésithérapeute...

### APPLIQUER LES REGLES DU BIEN-MANGER ET BOUGER AU QUOTIDIEN

#### Connaître son mode de vie :

- Le carnet alimentaire
- Comment évaluer simplement l'AP ?

#### Appliquer :

- Comprendre l'importance du plaisir alimentaire et associé à la pratique d'une activité physique
- Fixer des objectifs alimentaires et d'augmentation de l'AP simples, pérennes et sans danger
- Idées reçues sur les nutriments, équilibre alimentaire, minceur, « super aliments », compléments alimentaires

Code FA-AS-01

Formation dans vos locaux

#### Durée

A adapter en fonction de vos besoins

#### Lieu

Dans une salle de formation équipée

#### Documents remis

- feuille d'émargement
- attestation individuelle de formation
- livret du participant
- questionnaire de

## Public cible

Animateurs de prévention santé, éducateurs, secrétaires médicales et tous collaborateurs concernés par le thème.

## Pré-requis

Pas de prérequis scientifiques ou techniques spécifiques

## Intervenants

Diététicien nutritionniste spécialisé en alimentation du sportif.

## Pédagogie

Formation en deux temps : apports de connaissances et exercices puis analyse des pratiques, réflexions et échanges d'expériences.

**Document pédagogique remis à chaque participant. Nombre de participants limité.**

## Evaluation

Les acquis de la formation sont évalués tout au long de la session par oral (méthode interrogative) et/ou écrit (Questionnaire, QCM, Quizz).

Une attestation de formation est délivrée à chaque participant.

Ce programme peut être soumis à des modifications en fonction des évolutions réglementaires, techniques et pédagogiques.