



## Équilibre alimentaire et activité physique

➤ MODALITÉS DE LA FORMATION : **Présentiel**

Fiche d'inscription à télécharger en cliquant [ICI](#)

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), être en bonne santé correspond à un état de bien-être physique, mental et social. L'activité physique, notre cœur de métier, est un des paramètres qui influence notre santé. Mais doit-on ignorer les autres ? L'animateur sportif ne doit-il pas avoir un rôle d'éducateur à la santé afin que les pratiquants bénéficient des informations générales de santé pour faire les bons choix au quotidien ? En ce sens, la FFEPGV vous propose cette formation afin de vous permettre d'être informé et d'informer sur l'équilibre alimentaire et l'activité physique.



### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Animateur sportif, Conseiller de Développement, Formateur niveau 1 ou 2 (Directeur de Formation/Conseiller de Formation), Conseiller Technique Régional, Conseiller Référent Territorial et Directeur de Structure.



### LES PRÉREQUIS

Être licencié à la FFEPGV.



### ACCESSIBILITÉ

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. **Faites-le nous savoir :** nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



### AVANT LA FORMATION

Un questionnaire pré-formation vous sera adressé afin de faire le point sur vos connaissances et permettre l'adaptation de la formation à vos besoins.

#### Positionnement :

Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier :

- Ses motivations
- Ses expériences sur le sujet et ses connaissances initiales

L'objectif du positionnement est de répondre au mieux aux besoins du stagiaire en adaptant le parcours de formation.



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître et comprendre les principes de base de l'équilibre alimentaire
- Savoir adapter sa prise alimentaire en fonction de l'activité pratiquée
- Connaître les régimes et leurs limites



### CONTENUS DE LA FORMATION

- Définition des principes de base de l'équilibre alimentaire (ex : balance calorique)
- Définition des macros-nutriments et leur implication dans la pratique d'une activité physique
- Les principes du Plan National Nutrition Santé
- L'impact de l'activité physique sur la faim
- Comprendre les comportements à risque



## MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique.



## LES OUTILS

- Supports de présentation
- Outils santé FFEPGV
- Mise en pratique



## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Date limite d'inscription 15 jours avant le début de la formation
- Bulletin d'inscription à valider par votre employeur et votre Conseiller Technique Régional
- Bulletin d'inscription disponible et téléchargeable sur notre site internet



## DATES, LIEUX ET VOLUME HORAIRE DE LA FORMATION

Temps de formation	Dates	Lieux de formation	Volume horaire
Temps présentiel	2 et 3 février 2024	Occitanie	14 h



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 participants.



## DIRECTEUR DE LA FORMATION

Emily MARTINEAU – Conseillère Technique Nationale.



## FORMATEURS ET/OU INTERVENANTS

**Nos formateurs sont tous des professionnels et/ou experts dans leur domaine d'activité.**

- Emily MARTINEAU – Conseillère Technique Nationale et Directrice de formation FFEPGV
- Formateurs FFEPGV
- Caroline JOUCLA – Diététicienne Nutritionniste



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Assister à l'intégralité de la formation
- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation via des quiz et des mises en situation



## EN FIN DE FORMATION

Un questionnaire d'évaluation de la formation vous sera adressé via un questionnaire Forms.



## POINTS FORTS

- Acquérir des connaissances sur l'alimentation qui permettent de faire les bons choix au quotidien pour rester en santé le plus longtemps possible
- Donner du sens à son alimentation au regard de la dépense énergétique



## DIPLÔME OU CERTIFICAT REMIS

Certificat de réalisation remis en fin de formation.



## POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre une formation sur une pratique en extérieur afin de bénéficier de tous les bénéfices santé de l'environnement extérieur.



## FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : 30 €
- Frais de formation : 560 €



## FINANCER SA FORMATION

Possibilités de prise en charge des frais pédagogiques par votre opérateur de compétences (OPCO) :

**N'hésitez pas à vous rapprocher de votre organisme.**



## BÉNÉFICE MÉTIER

Cette formation vous permet d'enrichir vos connaissances sur l'alimentation qui est un sujet de santé incontournable et complémentaire à votre métier afin de mieux informer vos pratiquants et ainsi les guider vers les bons choix à faire pour rester en bonne santé.