



*Vivons en forme*

# FORMATIONS, SUPPORTS ET FICHES ACTIONS

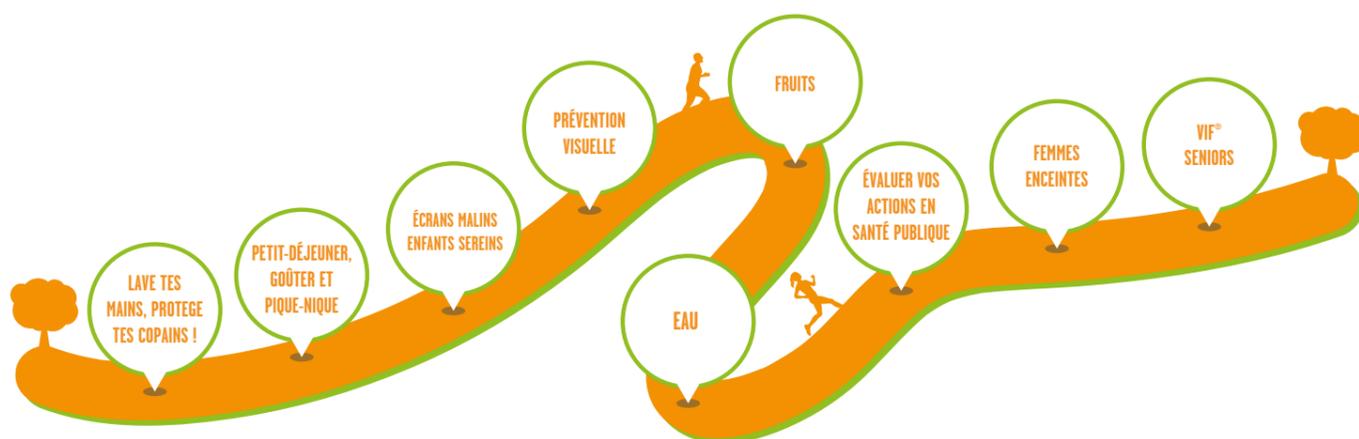
2024

# LES FORMATIONS VIF® À VOTRE DISPOSITION

permettant aux acteurs locaux de mettre en place des actions auprès des enfants et des familles

- ✓ LES BONS COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES
- ✓ LA PETITE ENFANCE
- ✓ L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE POUR TOUS
- ✓ LE SOMMEIL DE L'ENFANT
- ✓ LES ADOLESCENTS
- ✓ ACTIVITÉ PHYSIQUE
- ✓ LA RESTAURATION SCOLAIRE
- ✓ OPTICOURSES
- ✓ LE BIEN-ÊTRE DE L'ENFANT

## LES SUPPORTS ET FICHES PRATIQUES



TOUTES CES FORMATIONS ET SUPPORTS ONT ÉTÉ CONCUS POUR AIDER LES ENFANTS ET LEURS FAMILLES À ADOPTER DE MEILLEURS COMPORTEMENTS ET PARTICIPER AINSI À LA RÉDUCTION DES INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ !

# QUELLE FORMATION...POUR QUEL PUBLIC ?

FORMATION	CIBLE CONCERNÉE	PAGE
LES BONS COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES	ANIMATEURS DU PÉRISCOLAIRE	3
LA PETITE ENFANCE	ACTEURS DE LA PETITE ENFANCE (PMI, ASSISTANTES MATERNELLES, CCAS...)	4
LA RESTAURATION SCOLAIRE	PERSONNEL DE LA RESTAURATION SCOLAIRE ET ENCADRANTS	5
L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE POUR TOUS	ACTEURS SOCIAUX : CCAS, ÉPICERIES SOCIALES...	6
OPTICOURSES	TRAVAILLEURS SOCIAUX, DIÉTÉTIENS	7
LE SOMMEIL DE L'ENFANT	INFIRMIERS SCOLAIRES, ENSEIGNANTS, ANIMATEURS DU PÉRISCOLAIRE	8
LE BIEN-ÊTRE DE L'ENFANT	ANIMATEURS DU PÉRISCOLAIRE	9
LES ADOLESCENTS	ANIMATEURS TRAVAILLANT AVEC LES 11-14 ANS	10
ACTIVITÉ PHYSIQUE : PLAYDAGOGIE®	SERVICES DES SPORTS ET ANIMATEURS DU PÉRISCOLAIRE	11
SUPPORTS ET FICHES TECHNIQUES	ACTEURS LOCAUX, PROFESSIONNELS, PARENTS, ENFANTS	12

# LES BONS COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

Formation gratuite pour les villes du programme VIF® : Présentiel + Outils

**OBJECTIFS :** Le programme « Vivons en Forme » a élaboré des ateliers ludo-pédagogiques autour des bons comportements alimentaires, à mettre en place durant les temps périscolaires. La formation a pour objectif d'expliquer le déroulement de ces ateliers clés en main, à réaliser avec les enfants. Ces ateliers sont repartis en 3 modules : les rythmes alimentaires, les friandises et l'eau.

## CIBLE

Durée : 6 heures

✓ Les animateurs du périscolaire des centres de loisirs

## CONTENU

### LES BONS COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

**Module 1 « Garde le rythme ! »**  
Expliquer aux enfants la notion de rythme alimentaire, la sensation de faim, l'importance de prendre 4 repas.

**Module 2 « Les friandises »**  
Sensibiliser les enfants à la gestion de la consommation des friandises.

**Module 3 « L'eau »**  
Sensibiliser les enfants à l'importance de boire de l'eau et à en faire une boisson quotidienne.

Pour chaque module; présentation des messages clés à diffuser, des ateliers et des outils.

## SUPPORTS ASSOCIÉS :

### À DESTINATION DES PARENTS



Des guides avec des astuces autour de l'eau, du petit-déjeuner, des friandises, et des fruits

### À DESTINATION DES ACTEURS LOCAUX



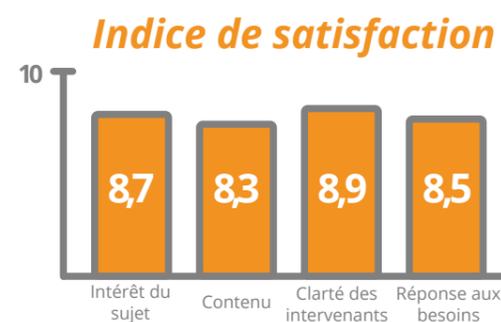
(en réécriture)

Des affiches (petit-déjeuner, fruits, friandises, boissons...)



Des supports pour l'animation

## L'AVIS DE NOS ACTEURS



« Thème important pour les enfants et adapté aux animateurs.  
Facile, pratique et rapide à mettre en place, clés en main.  
Permet de savoir comment aborder l'alimentation de façon ludique. »

# LA PETITE ENFANCE

Formation gratuite pour les villes du programme VIF® : Présentiel + Outils

**OBJECTIFS :** Sensibiliser les acteurs de la petite enfance à l'alimentation, la psychomotricité, sommeil et écrans des enfants de 0 à 3 ans. Répondre à toutes leurs interrogations et aider l'enfant à bien grandir et s'épanouir.

## CIBLE

Durée : 6 heures

Acteurs de la petite enfance (PMI, assistantes maternelles, CCAS...)

## CONTENU

### LA PETITE ENFANCE

#### MATINÉE - 3 HEURES

Séance animée par une diététicienne sur l'alimentation du tout-petit de 0 à 3 ans, et notions autour du sommeil et de la gestion des écrans.

#### APRÈS-MIDI - 3 HEURES

Séance animée par une psychomotricienne sur le développement moteur et l'activité physique du tout — petit.

Pour chaque module: présentation des messages clés à diffuser, des ateliers et des outils.

## SUPPORTS ASSOCIÉS :

### À DESTINATION DES ACTEURS LOCAUX



Powerpoint de la formation

### À DESTINATION DES PARENTS



Leaflets « Petite Enfance - 6 mois à 1 an »



Leaflet « Petite Enfance - 1 an à 3 ans »

## L'AVIS DE NOS ACTEURS

### Indice de satisfaction



« Cela donne des idées de nouvelles actions à mettre en place dans les structures.

Beaucoup de supports très détaillés.

C'est bien de connaître les proportions alimentaires des enfants de 18 mois à 3 ans.

»

# LA RESTAURATION SCOLAIRE

Formation gratuite pour les villes du programme VIF® : Présentiel + Outils

**OBJECTIFS :** Le programme « Vivons en Forme » a élaboré une thématique sur la restauration scolaire afin d'améliorer le temps du midi : faire progresser la relation encadrant – enfant, aider le personnel à servir la portion adaptée à l'âge de l'enfant, diminuer le bruit et le gaspillage alimentaire...

## CIBLE

Durée : 3 heures

- ✓ Les animateurs en charge des enfants
- ✓ Le personnel de service et de cuisine
- ✓ Les responsables en restauration scolaire

## CONTENU



Pour chaque module: présentation des messages clés à diffuser, des ateliers et des outils.

## SUPPORTS ASSOCIÉS :

### À DESTINATION DES PARENTS



Des guides autour des bonnes portions, de l'eau, et des fruits

### À DESTINATION DES ACTEURS LOCAUX



Diverses affiches sur la gestion des déchets et le lavage des mains

## L'AVIS DE NOS ACTEURS



“  
 Bonnes astuces pour aider les enfants à goûter.  
 Rappel des portions adaptées à l'âge.  
 Rendre l'assiette positive, valoriser le repas.  
 Induire les changements de comportement.  
 ”

# L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE POUR TOUS

Formation gratuite pour les villes du programme VIF® : Présentiel + Outils

**OBJECTIFS :** Donner aux acteurs en charge des familles « vulnérables » des conseils pratiques en termes d'équilibre alimentaire, afin qu'ils disposent d'une base commune de connaissances, essentielle à leurs actions pour répondre aux questions que chacun se pose, notamment sur les nombreuses idées reçues.

## CIBLE

Durée : 3 heures

- ✓ Responsables et animateurs CCAS
- ✓ Bénévoles d'associations caritatives (banques alimentaires, Secours Populaire, Restos du Cœur...)

## CONTENU

### L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE POUR TOUS

Repères sur l'équilibre alimentaire au quotidien en partant des idées reçues des familles

Mise en place d'un atelier sur l'équilibre alimentaire et le budget

Présentation des outils VIF®

Pour chaque module; présentation des messages clés à diffuser, des ateliers et des outils.

## SUPPORTS ASSOCIÉS :

### À DESTINATION DES ACTEURS LOCAUX



2 jeux de cartes sur l'équilibre alimentaire et le budget.



Une pochette avec le récapitulatif de la formation + fiches actions et recettes simples et efficaces.

### À DESTINATION DES PARENTS

Un livret recette pour redonner le goût de cuisiner avec des ingrédients de base.

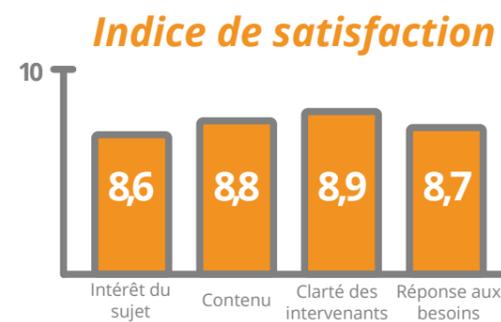


Un guide « Les trucs malins pour la cuisine au quotidien »



Un guide sur les portions, eau, fruits, pique-nique : « Mon enfant mange-t-il bien, trop ou pas assez ? »

## L'AVIS DE NOS ACTEURS



« Très adaptée pour la mise en place d'ateliers, j'ai appris beaucoup de choses. Cette intervention nous permet de tout remettre en question et faire beaucoup plus attention à l'équilibre alimentaire. »

# OPTICOURSES

Formation gratuite pour les villes du programme VIF® : Présentiel + Outils

**OBJECTIFS :** La formation Opticourses a pour objectif de former les acteurs locaux travaillant avec des familles ayant des difficultés financières. L'idée est de leur montrer qu'il est possible de manger équilibré avec un petit budget.

## CIBLE

Durée : 2 jours

Travailleurs sociaux (profil ESF), voire diététiciens, mettant en place des ateliers de groupe avec des familles ne bénéficiant pas exclusivement de l'aide alimentaire  
Ateliers abordant à la fois le budget et l'équilibre alimentaire.

## CONTENU

### OPTICOURSES

**Journée 1 : Initiation**  
Sensibilisation à l'alimentation et à l'éducation à la santé ;  
Présentation du projet Opticourses ;  
Mise en place d'un atelier Opticourses

**Journée 2 : Formation**  
Mise en place de 6 ateliers Opticourses par les équipes VIF® (les participants jouent le rôle des bénéficiaires)

Pour chaque module; présentation des messages clés à diffuser, des ateliers et des outils.

## SUPPORTS ASSOCIÉS :

### À DESTINATION DES FAMILLES



Un porte-clés « prix seuil »



Un guide des aliments de bon rapport qualité - prix

### À DESTINATION DES ACTEURS LOCAUX



Des fiches d'activité pour l'animation



Un jeu de cartes sur les groupes d'aliments

Nb de personnes :	#DIV/0!	Date début :	Pseudo :
€/personne/jour :	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
Total %	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
Total €	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

Remplir en 1er les cases B1, E1, E2, J1 et J2	Matières grasses animales	Matières grasses végétales	Sauces et épices
Puis saisir le montant de chaque aliment dans le groupe correspondant			

Un logiciel de saisie des tickets de caisse

## L'AVIS DE NOS ACTEURS

### Indice de satisfaction



“ Beaucoup de mise en pratique et j'ai appris plein de choses !  
Tous les supports vont nous permettre d'aborder à la fois le budget et l'alimentation auprès des familles mais de manière très concrète et ludique. ”

# LE SOMMEIL DE L'ENFANT

Formation gratuite pour les villes du programme VIF® : Présentiel + Outils

**OBJECTIFS :** Le programme VIF® a élaboré une thématique sur le sommeil afin d'apprendre aux enfants (des cycles 2 et 3) les bons comportements pour être en forme et bien dormir. L'idée est de les sensibiliser à l'importance du sommeil, les signes de fatigue et les conditions pour bien dormir.

## CIBLE

Durée : 3 heures

- ✓ Infirmières scolaires
- ✓ Enseignants
- ✓ Animateurs du périscolaire
- ✓ Chefs de projet

## CONTENU

### LE SOMMEIL DE L'ENFANT

#### PARTIE THEORIQUE

Sur le fonctionnement du sommeil

#### PARTIE PRATIQUE

Mise en place de 3 ateliers

Pour chaque module; présentation des messages clés à diffuser, des ateliers et des outils.

## SUPPORTS ASSOCIÉS :

### À DESTINATION DES PARENTS



Guide « Sommeil » pour parents



Un Chrono-Dodo



Le jeu des 7 erreurs

### À DESTINATION DES ENFANTS



Guide « Sommeil » pour enfants

### À DESTINATION DES ACTEURS LOCAUX



Les cartes « Signes de fatigue »



Les cartes « Signes de fatigue » et « État de sommeil »



Deux affiches « sommeil »



Jeux sportifs Playdagogie

## L'AVIS DE NOS ACTEURS

### Indice de satisfaction



“ On apprend beaucoup de choses.  
Jeux et livret supers que nous pouvons en plus adapter aux différents âges. ”

# LE BIEN-ÊTRE DE L'ENFANT

Formation gratuite pour les villes du programme VIF® : Présentiel + Outils

**OBJECTIFS :** Le programme « Vivons en Forme » a élaboré une thématique sur le bien-être des enfants afin de les aider à mieux gérer leurs émotions, prendre du recul sur des situations et mieux communiquer avec les autres.

## CIBLE

Durée : 5 heures

- ✓ Acteurs en charge des enfants
- ✓ Personnel de service
- ✓ Enseignants
- ✓ Chef de projet VIF®

## CONTENU

### LE BIEN-ÊTRE DE L'ENFANT

Partie théorique sur la gestion des émotions

Présentation d'activités faciles à mettre en œuvre :

1. Techniques de relaxation
2. Respiration
3. Reconnaissance des émotions

Présentation d'outils nécessaires au déroulement des activités

1. Les cartes des émotions
2. La roue des émotions
3. Les exercices de relaxation

Pour chaque module; présentation des messages clés à diffuser, des ateliers et des outils.

## SUPPORTS ASSOCIÉS :

À DESTINATION DES ACTEURS LOCAUX

Des supports pour l'animation



Un livret avec le déroulement des ateliers



Des fiches explicatives des ateliers



## L'AVIS DE NOS ACTEURS

### Indice de satisfaction



“ Mise en pratique d'exercices de relaxation très intéressante. Supports et explications très clairs. Important d'appréhender ses propres émotions, pour appréhender celles des enfants. ”

# LES ADOLESCENTS

Formation gratuite pour les villes du programme VIF® : Présentiel + Outils

## OBJECTIFS :

Le programme Vivons en Forme a élaboré une thématique autour des adolescents pour leur permettre d'adopter de bons comportements face aux écrans, d'augmenter leur pratique d'activité physique, de faire leurs premiers pas en cuisine et de mieux dormir. La formation apporte des outils « clé en main », pour pouvoir répondre aux besoins des ados de façon ludique, en adoptant une posture adéquate.

## CIBLE

Durée : 6 heures

- ✓ Animateurs travaillant avec les 11-14 ans (centres sociaux, clubs ado, maisons de quartier, médiatrices scolaires)
- ✓ Éducateurs spécialisés
- ✓ Infirmiers scolaires exerçant dans les collèges
- ✓ Directeurs de centres de loisirs

## CONTENU

### POUR CHACUN DES SUJETS :

Un état des lieux des comportements des jeunes

Les conséquences sur leur santé

Des activités ludo-pédagogiques à mettre en place pour développer des comportements favorables à la santé

Les avantages à adopter de meilleures habitudes

Pour chaque module; présentation des messages clés à diffuser, des ateliers et des outils.

## SUPPORTS ASSOCIÉS :

### À DESTINATION DES ADOS :



• Le Chrono-Dodo

• La roue des activités sans écran



• Le livret de recette

### À DESTINATION DES PARENTS :

• Le livret SOMMEIL



### À DESTINATION DES ACTEURS LOCAUX :

• Le jeu de carte INFO/INOX écrans



• Le livret SOMMEIL- animateur



# ACTIVITÉ PHYSIQUE : PLAYDAGOGIE®

Formation gratuite pour les villes du programme VIF® : Présentiel + Outils

**OBJECTIFS :** Transmettre des repères et bonnes habitudes alimentaires, en optimisant cet apprentissage par le jeu et le mouvement, grâce à des idées d'ateliers clés en main et faciles à réaliser avec les enfants.

La playdagogie a été développée par notre partenaire :



## CIBLE

Durée : une journée

- ✓ Animateurs du périscolaire
- ✓ Acteurs du service des sports

## CONTENU

### ACTIVITÉ PHYSIQUE : PLAYDAGOGIE®

#### PARTIE THÉORIQUE

- Sensibilisation à l'activité physique
- Présentation du concept de Playdagogie®
- Notion sur l'équilibre alimentaire des enfants

#### PARTIE PRATIQUE

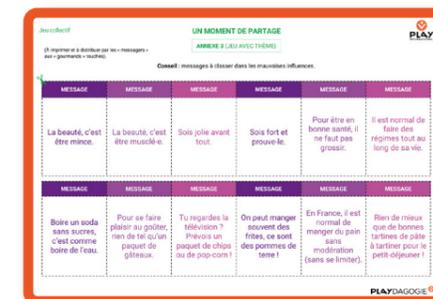
Mise en place avec les animateurs de 4 jeux Playdagogie® permettant de transmettre des messages sur l'alimentation à travers le jeu

Pour chaque module; présentation des messages clés à diffuser, des ateliers et des outils.

## SUPPORTS ASSOCIÉS :

### À DESTINATION DES ACTEURS LOCAUX

#### Des fiches actions



## L'AVIS DE NOS ACTEURS

### Indice de satisfaction



“ La partie théorique : nous avons appris plein de choses intéressantes !  
 Les outils et les idées de jeux à notre disposition.  
 La partie pratique : comment aborder le sujet de l'alimentation avec les enfants sous forme de jeux. ”



# SUPPORTS ET FICHES PRATIQUES

Ces supports permettent d'accompagner les acteurs locaux dans la mise en place d'actions de prévention santé auprès des enfants et des familles !

# PETIT DÉJEUNER, GOÛTER ET PIQUE-NIQUE

**DES OUTILS À DESTINATION DES ACTEURS LOCAUX :**



Fiches Actions



Affiche « Petit Déjeuner »



Affiche « Goûter »

**DES OUTILS À DESTINATION DES PARENTS :**



Guide « Petit Déjeuner »



Guide « Pique-nique »

**DES OUTILS À DESTINATION DES ENFANTS :**



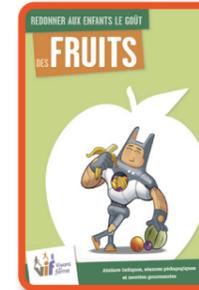
Affiche « Garde le rythme ! »



Roues du goûter et du petit-déjeuner

# LES FRUITS

**DES OUTILS À DESTINATION DES ACTEURS LOCAUX :**



Book avec fiches actions



Affiche « Fruits »

**DES OUTILS À DESTINATION DES PARENTS :**



Guide « Fruits »

# ÉCRANS MALINS - ENFANTS SEREINS

DES OUTILS À DESTINATION DES ACTEURS LOCAUX & PROFESSIONNELS DE SANTÉ :



Affiche « Écrans »



Guide pour les professionnels



De nombreuses fiches actions

Des outils et activités préparées par thématiques



DES OUTILS À DESTINATION DES ENFANTS :



Roue des activités sans écrans



Le passeport lecture



Badges et carnet d'accomplissement



Jeu Ludo-Pédagogique "Les Zingénieux"



Le diplôme "enfant ambassadeur"

DES OUTILS À DESTINATION DES PARENTS :



Guide « Écrans »



Affiche « Écrans »

# LES FEMMES ENCEINTES

DES OUTILS À DESTINATION DES FEMMES ENCEINTES :



Guide « Femme Enceinte »

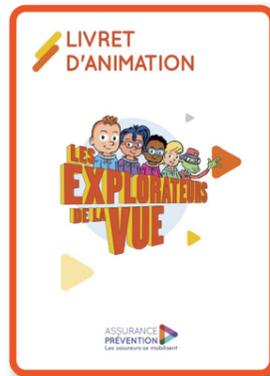


Affiche des aliments à risque durant la grossesse

DES OUTILS À DESTINATION DES ACTEURS LOCAUX & PROFESSIONNELS DE SANTÉ :



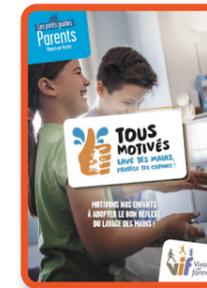
Affiche des aliments à risque durant la grossesse

**DES OUTILS À DESTINATION DES ACTEURS LOCAUX ET ENSEIGNANTS :**

Livret d'animation, un jeu sous format PowerPoint, et un fichier de visuels à découper

**DES OUTILS À DESTINATION DES PARENTS :**

Guide « Bien voir : pour votre enfant, c'est important »

**DES OUTILS À DESTINATION DES PARENTS :**

Guide « Motivons nos enfants à adopter le bon réflexe du lavage des mains ! »

**DES OUTILS À DESTINATION DES ENFANTS :**

Jeu « cocotte » ludique



Des autocollants

**DES OUTILS À DESTINATION DES ACTEURS LOCAUX :**

Guide « Encourageons les enfants à adopter le réflexe du lavage des mains »



# Programme de promotion de la santé et de la forme

Pour en savoir plus ou organiser une formation dans votre ville :

[raphaelle.chaillou@vivonsenforme.org](mailto:raphaelle.chaillou@vivonsenforme.org)

[adeline.hage@vivonsenforme.org](mailto:adeline.hage@vivonsenforme.org)