



Vivons *en* forme

GUIDE

DES DISPOSITIFS

ET FORMATIONS





LE MOT DE L'ÉQUIPE

Chers membres, chers partenaires,

C'est avec enthousiasme que nous vous présentons le Guide des Formations 2025 du programme Vivons en Forme.

Ce recueil reflète notre engagement afin d'accompagner et d'inspirer les acteurs locaux adhérents.

Nous avons élaboré un programme riche et diversifié, chaque formation a été pensée pour répondre concrètement à vos besoins : renforcement des compétences, outils pratiques, actions concrètes pouvant être mises en place sur le terrain, synergies locales et innovations au service de la santé. Celui-ci pourra s'enrichir d'autres formations en fonction de vos besoins et du contexte environnemental.

De nombreux dispositifs sont à votre disposition afin de mobiliser les publics, fédérer des communautés et impacter durablement vos territoires.

En parcourant ces pages, nous vous invitons à découvrir les différentes formations que nous proposons. Cela vous permettra de trouver celles qui vous correspondent et d'imaginer les collaborations futures qu'elles peuvent susciter.

Merci également à chacun d'entre vous pour votre engagement précieux et votre confiance.

Continuons à agir, à apprendre et à rayonner ensemble !

Très cordialement,

L'équipe de Vivons en Forme

**SOPHIE
MCGANNAN**

Responsable du
Développement
et des Projets



**FABIEN
LINGER**

Chef de Projets
Responsable d'antenne
Bretagne / Normandie



**SOPHIE
LE MONTAGNER**

Cheffe de Projets



**SOLANGE
VAN CAPPELLEN**

Cheffe de Projets
Responsable d'antenne
Nord-Pas-de-Calais



**BENJAMIN
GOUSSE**

Graphic Designer



**AUDREY
VARVENNE**

Responsable
Administrative

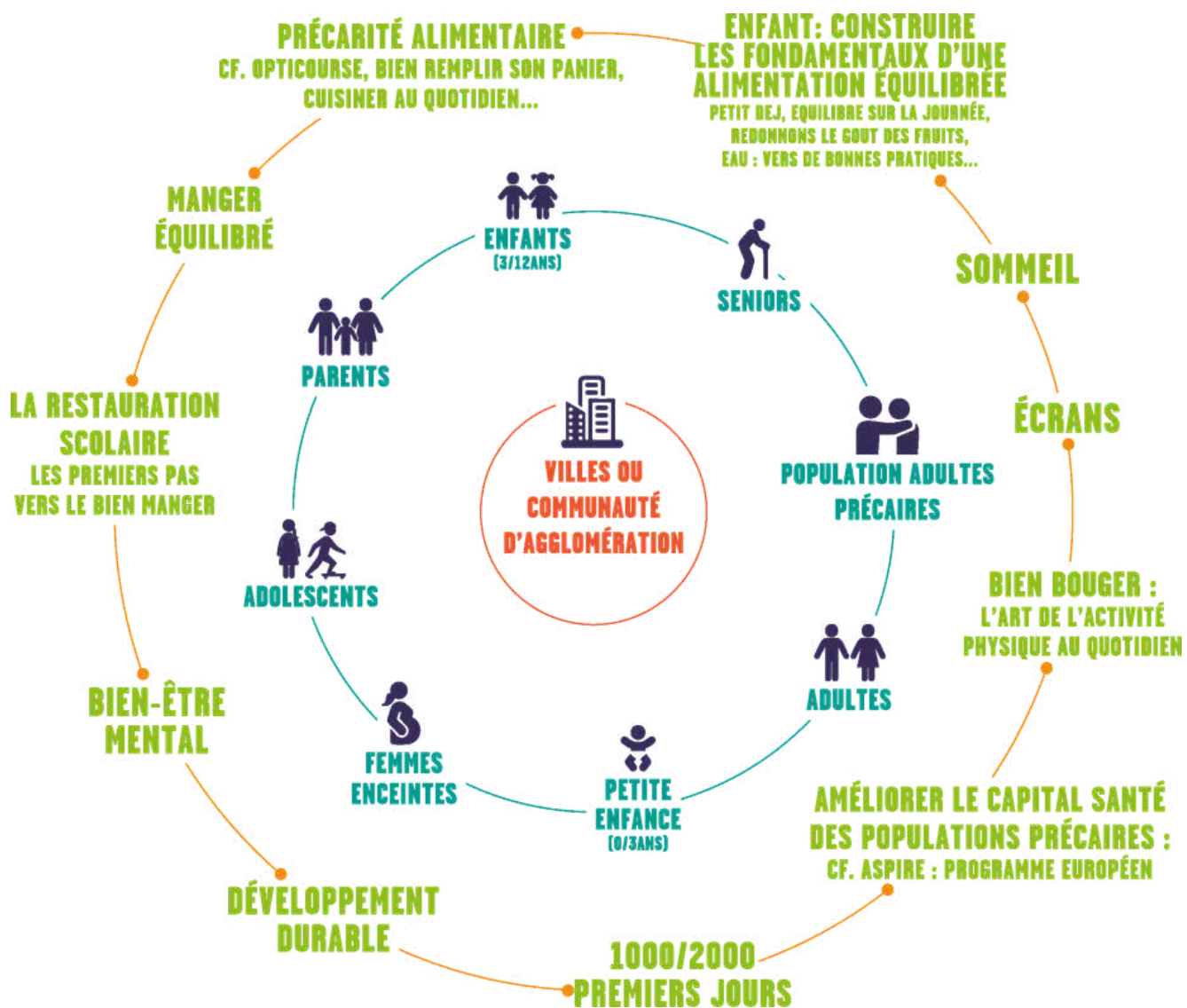


**ANCELIN
BACQUET**

Chef de Projets
Responsable d'antenne
Nord-Pas-de-Calais



CHOISIR VOS AXES DE PRÉVENTION VIF® POUR PASSER À L'ACTION



- ACCOMPAGNEMENT
- PUBLICS CIBLES
- DISPOSITIFS VIF®

LES AXES VIF®

EXEMPLE CONCRET

VOUS ÊTES VILLE OU EPCI



VOUS CHOISISSEZ VOTRE PUBLIC CIBLE



- Exemple : Les enfants de 3 à 12 ans

**VOUS DÉCOUVREZ L'ENSEMBLE DES FORMATIONS
DISPONIBLES EN LIEN AVEC LA CIBLE CHOISIE**



- Les fondamentaux de l'alimentation de l'enfant
- Les écrans
- Le sommeil
- L'activité physique : bien bouger
- Bien-être
- Restauration scolaire

**VOUS CHOISISSEZ LA THÉMATIQUE QUI CORRESPOND
LE PLUS À VOS BESOINS**



- Passez à l'action grâce aux dispositifs de formations Vivons En Forme



SOMMAIRE :

EN PRESENTIEL



- 1** **PETITE ENFANCE : PAGES 8-9**
1000 PREMIERS JOURS
- 2** **LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION DE L'ENFANT - PARTIE 1 : PAGES 10-11**
LES BONS RYTHMES ALIMENTAIRES
- 3** **LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION DE L'ENFANT - PARTIE 2 : PAGES 12-13**
VERS DE BONNES HABITUDES DE CONSOMMATION
- 4** **RÉINVENTONS LA CANTINE : PAGES 14-15**
PLAISIR, SANTÉ ET DURABILITÉ
- 5** **ÉCRANS ET SOMMEIL - PARTIE 1 : PAGES 16-17**
BIEN GRANDIR AVEC LES ÉCRANS
- 6** **ÉCRANS ET SOMMEIL - PARTIE 2 : PAGES 18-19**
SOMMEIL, QUELQUES CLÉS POUR BIEN DORMIR
- 7** **BIEN ÊTRE : PAGES 20-21**
GESTION DES ÉMOTIONS ET RELAXATION
- 8** **ACTIVITÉ PHYSIQUE ET "VIVONS EN FORME : ÇA MARCHE" : PAGES 22-25**
LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ INFANTILE ET ENCOURAGER LE BIEN BOUGER
- 9** **ADOS : PAGES 26-27**
DE BONNES HABITUDES POUR L'AVENIR
- 10** **ALIMENTATION ET PRÉCARITÉ : PAGES 28-29**
COMPRENDRE, AGIR ET ACCOMPAGNER
- 11** **OPTICOURSES : PAGES 30-31**
CONCILIER PETIT BUDGET ET ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE
- 12** **LES BASES DES BONS COMPORTEMENTS : PAGES 32-33**
- ADULTES
- 13** **SÉNIORS - PARTIE 1 : PAGES 34-35**
ÉCOSYSTÈME & ACCOMPAGNEMENT - SÉNIORS
- 14** **SÉNIORS - PARTIE 2 : PAGES 36-37**
ALIMENTATION - SÉNIORS

SOMMAIRE :

EN DISTANCIEL / VISIOCONFERENCE



- 15** **LES BASES DE L'ALIMENTATION EQUILIBREE : PAGES 38-39**
 - ADULTES
- 16** **PETIT DEJEUNER : PAGES 40-41**
 POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?
- 17** **L'EAU : PAGES 42-43**
 REDONNER LE GOÛT DE L'EAU
- 18** **LES FRUITS : PAGES 44-45**
 REDONNER LE GOÛT DES FRUITS
- 19** **LES LÉGUMES : PAGES 46-47**
 REDONNER LE GOÛT DES LÉGUMES
- 20** **L'ÉVEIL SENSORIEL : PAGES 48-49**
 LES 5 SENS ET LE DÉVELOPPEMENT DU GOÛT
- 21** **LAVE TES MAINS, PROTEGE TES COPAINS : PAGES 50-51**
 HYGIÈNE ET PRÉVENTION



PETITE ENFANCE

1000 PREMIERS JOURS

DU PLAISIR, DU LIEN ET DES PETITS GESTES POUR BIEN GRANDIR

 DURÉE 5H - EN PRÉSENTIEL

 PUBLIC VISÉ : DE LA GROSSESE À 3 ANS



PUBLIC FORMÉ

ELU(E)S A LA PETITE ENFANCE

PUERICULTRICES

PERSONNELS AUTOUR DE LA TOUTE
PETITE ENFANCE

PERSONNELS DE CRÈCHES

ASSISTANTES MATERNELLES



OBJECTIFS

- Comprendre les besoins essentiels pendant les 1000 premiers jours
- Adopter une posture de facilitateur : écouter, valoriser et comprendre les freins
- Transformer les recommandations en petits gestes réalistes et plaisants
- Utiliser les outils VIF pour construire et évaluer une action local



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- Alternance de repères scientifiques, mises en situation, outils concrets
- Construction d'un plan d'action avec une évaluation de son impact



AXES ABORDÉS

1. COMPRENDRE

1000 jours, cerveau, stress, environnement

2. CHANGE DE REGARD

Information ≠ comportement

3. EXPERIMENTER

5 axes + outils concrets

4. S'ENTRAÎNER

Cas parents + posture professionnelle

5. PASSER À L'ACTION

Défi VIF + plan local

6. ÉVALUER

Avant - action - après

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

PRESENTATION

PROFESSIONNELS / ANIMATEURS



PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

LEAFLETS



JEUX ET LIVRETS



PETITE ENFANCE
1000 PREMIERS JOURS



LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION DE L'ENFANT

Partie 1 : LES BONS RYTHMES ALIMENTAIRES



DURÉE 5H - EN PRÉSENTIEL



PUBLIC VISÉ : ENFANTS 5/11 ANS



PUBLIC FORMÉ



OBJECTIFS

ÉLU(E)S AUX AFFAIRES SCOLAIRES



- Mettre en place les actions selon les besoins, et compléter les dispositifs déjà installés dans la ville.
- Mettre en place les évaluations (fournies par VIF®).

ENSEIGNANTS



- Leur donner des idées d'actions et d'ateliers ludiques à construire avec les enfants.

ANIMATEURS DU PERISCOLAIRE



ACTEURS LOCAUX / ASSOCIATIONS

- Fournir des ateliers "Clés en Main" pouvant être mis en place durant le temps périscolaire.
- Leur donner quelques clés pour améliorer progressivement le comportement des enfants.
- Monter en compétence sur cette problématique.



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- 1ÈRE PARTIE - THÉORIQUE AGRÉMENTÉE D'EXEMPLES CONCRETS
- 2ÈME PARTIE - MISE EN PLACE D'ATELIERS LUDIQUES ET REPRODUCTIBLES AVEC LES PARTICIPANTS



AXES ABORDÉS

1. Les bons rythmes de l'enfant.
 - Frise des bons rythmes de l'enfant (alimentation et sommeil)
 - Les besoins de mon corps
 - Détail des 4 repas par jour
2. Les rythmes alimentaires en France
3. Les rythmes alimentaires chez mes copains d'ailleurs

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

PROFESSIONNELS / ANIMATEURS

PRESENTATION

FICHES ACTIONS



PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

FRISE : LES BONS RHYTHMES

RHYTHMES EN FRANCE

RHYTHMES CHEZ MES COPAINS D'AILLEURS



PETIT DEJEUNER

GOÛTER



+ 1 book de fiches actions concrètes autour du "petit déjeuner"

+ 1 book de fiches actions concrètes autour du "goûter"

LES FONDAMENTAUX DE
L'ALIMENTATION DE L'ENFANT
Partie 1 : LES BONS RHYTHMES ALIMENTAIRES





LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION DE L'ENFANT

Partie 2 : VERS DE BONNES HABITUDES DE CONSOMMATION



DURÉE 5H - EN PRÉSENTIEL



PUBLIC VISÉ : ENFANTS 5/11 ANS



PUBLIC FORMÉ



OBJECTIFS

ÉLU(E)S AUX AFFAIRES SCOLAIRES



- Mettre en place les actions selon les besoins, et compléter les dispositifs déjà installés dans la ville.
- Mettre en place les évaluations (fournies par VIF®).

ENSEIGNANTS



- Leur donner des idées d'actions et d'ateliers ludiques à construire avec les enfants.

ANIMATEURS DU PERISCOLAIRE



ACTEURS LOCAUX / ASSOCIATIONS

- Fournir des ateliers "Clés en Main" pouvant être mis en place durant le temps périscolaire.
- Leur donner quelques clés pour améliorer progressivement le comportement des enfants.
- Monter en compétence sur cette problématique.



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- 1ÈRE PARTIE - THÉORIQUE AGRÉMENTÉE D'EXEMPLES CONCRETS
- 2ÈME PARTIE - MISE EN PLACE D'ATELIERS LUDIQUES ET REPRODUCTIBLES AVEC LES PARTICIPANTS



AXES ABORDÉS

1. Faire un état des lieux des connaissances
 2. Les bonnes portions
 3. Les sensations alimentaires (faim et satiété)
 3. Redonnons le goût de l'eau
 4. Redonnons le goût des fruits
 5. Redonnons le goût des légumes
 6. Le pique-nique
 7. Les friandises
- > Pour aller plus loin formation sur l'éveil sensoriel

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

PROFESSIONNELS / ANIMATEURS

PRESENTATION



BOOK



PARCE QUE C'EST PAR L'EXPERIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

LÉGUMES



FRUITS



+ 1 book de fiches actions concrètes autour des "fruits"



Labélisés PNNS

PIQUE-NIQUE



EAU



+ 1 book de fiches actions concrètes autour de "l'eau"



Labélisés PNNS

SENSATIONS DE FAIM



LES BONNES PORTIONS



À venir : "Comment consommer les friandises ?"

LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION DE L'ENFANT

Partie 2 : VERS DE BONNES HABITUDES DE CONSOMMATION





RÉINVENTONS LA CANTINE

PLAISIR, SANTÉ ET DURABILITÉ

DURÉE 5H

PUBLIC VISÉ : ENFANTS 4/11 ANS



Nous n'aborderons pas :
les régimes spécifiques, l'organisation et l'hygiène



PUBLIC FORMÉ

**ÉLU(E)S À LA RESTAURATION
SCOLAIRE**



- Mettre en place les actions selon les besoins, et compléter les dispositifs déjà installés dans la ville.
- Mettre en place les évaluations (fournies par VIF®).

PERSONNELS DE SERVICE



- Monter en compétence sur cette problématique. Aider les enfants à moins gaspiller, comprendre le rejet des légumes.
- Donner envie aux enfants de manger les plats proposés « comme au restaurant ».

ANIMATEURS DU PÉRISCOLAIRE



- Fournir des ateliers "Clés en main" pouvant être mis en place durant le temps périscolaire.
- Donner quelques clés pour améliorer progressivement le comportement des enfants durant le temps du repas
- Monter en compétence sur cette problématique.

**CUISINIER(E)S SI RESTAURATION
AUTOGÉRÉE**



- Remise d'un livret sur les bonnes pratiques en cuisine collective. En attente : un livret recette sur des recettes végétariennes gourmandes.



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- 1ÈRE PARTIE - THÉORIQUE AGRÉMENTÉE D'EXEMPLES CONCRETS
- 2ÈME PARTIE - MISE EN PLACE D'ATELIERS CONCRETS AVEC LES PARTICIPANTS



AXES ABORDÉS

1. Etablir le diagnostic autour de votre RS
2. Communiquer sur votre savoir-faire et valoriser vos acteurs
3. Rendre l'environnement agréable
4. Impliquer les enfants
5. Ritualiser le moment du repas
6. Rendre le contexte du repas plus agréable

- 7: Servir les bonnes portions
- 8: Faire apprécier la cuisine aux enfants
- 9: Redonner le goût des fruits et légumes aux enfants
- 10: Redonner le goût de l'eau aux enfants
- 11: Réduire le gaspillage
- 12: Pour aller plus loin : ateliers des 5 sens et du goût
- 13: Dossier lavage des mains



LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition
+ une video lors de la formation.

ÉLUS À LA RESTAURATION SCOLAIRE



BOOK FICHES ACTIONS

Plus de 150 actions possible à
mettre en place

PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

ANIMATEURS PÉRISCOLAIRE

FRUITS



Labélisés PNNS

LÉGUMES



EAU



Labélisés PNNS

PERSONNEL DE SERVICE



CUISINIER(E) SI AUTOGÉRÉE



RÉINVENTONS LA CANTINE
PLAISIR, SANTÉ ET DURABILITÉ





ECRANS / SOMMEIL Partie 1

ECRANS MALINS ENFANT SEREINS BIEN GRANDIR AVEC LES ECRANS



DURÉE 5H 3h - 2h - EN PRÉSENTIEL

Intégrée à la formation écrans/ sommeil d'une durée de 5h



PUBLIC VISÉ : ENFANTS 6/11 ANS



PUBLIC FORMÉ



OBJECTIFS
AXE ÉCRANS

ELU(E)S AUX AFFAIRES SCOLAIRES



- Mettre en place les actions selon les besoins, et compléter les dispositifs déjà installés dans la ville.
- Mettre en place les évaluations (fournies par VIF®).

ENSEIGNANTS



- Leur donner des idées d'actions et d'ateliers ludiques à construire avec les enfants.

ANIMATEURS PERISCOLAIRE



- Fournir des ateliers "Clés en main" pouvant être mis en place durant le temps périscolaire.
- Leur donner quelques clés pour apprendre à vivre avec les écrans.
- Monter en compétence sur cette problématique.

ACTEURS LOCAUX / ASSOCIATIONS



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- 1ÈRE PARTIE - THÉORIQUE AGRÉMENTÉE D'EXEMPLES CONCRETS
- 2ÈME PARTIE - MISE EN PLACE D'ATELIERS LUDIQUES ET REPRODUCTIBLES AVEC LES PARTICIPANTS



AXES ABORDÉS

1. Echange pour comprendre le rapport aux écrans.
2. Mise en situation.
3. Vidéos d'experts.
4. Les clés pour bien grandir avec les écrans.
5. Les Z'ingénieux : les écrans n'ont plus de secrets pour toi.

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

PRÉSENTATION

BROCHURE PROFESSIONNELS

PROFESSIONNELS / ANIMATEURS



PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

LEAFLET PARENTS

FICHES ACTIONS



Exemple : "Construis ta BD"



AFFICHE BIEN GRANDIR

LES Z'ACTEURS

ROUE ACTIVITES SANS ECRANS



ÉCRANS / SOMMEIL

ÉCRANS MALINS ENFANT SEREINS
BIEN GRANDIR AVEC LES ÉCRANS



ECRANS / SOMMEIL

Partie 2

SOMMEIL, QUELQUES CLES POUR BIEN DORMIR



PUBLIC FORMÉ

DURÉE 5H 3h · 2h - EN PRÉSENTIEL

Intégrée à la formation écrans/ sommeil d'une durée de 5h

PUBLIC VISÉ : ENFANTS 6/11 ANS



OBJECTIFS
AXE SOMMEIL

ELU(E)S AUX AFFAIRES SCOLAIRES



- Mettre en place les actions selon les besoins, et compléter les dispositifs déjà installés dans la ville.
- Mettre en place les évaluations (fournies par VIF®).

ENSEIGNANTS



- Leur donner des idées d'actions et d'ateliers ludiques à construire avec les enfants.

ANIMATEURS PERISCOLAIRE



ACTEURS LOCAUX / ASSOCIATIONS

- Fournir des ateliers "Clés en main" pouvant être mis en place durant le temps périscolaire.
- Leur donner quelques clés pour apprendre à vivre avec les écrans.
- Monter en compétence sur cette problématique.



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- 1ÈRE PARTIE - THÉORIQUE AGRÉMENTÉE D'EXEMPLES CONCRETS
- 2ÈME PARTIE - MISE EN PLACE D'ATELIERS LUDIQUES ET REPRODUCTIBLES AVEC LES PARTICIPANTS



AXES ABORDÉS

1. Faire un état des lieux des habitudes de sommeil des enfants.
2. Quel est mon état de sommeil ?
3. Les mécanismes du sommeil et les signes de fatigues.
4. Quelques clés pour mieux dormir.

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

PRÉSENTATION

LIVRET ANIMATEUR

PROFESSIONNELS / ANIMATEURS



PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

LEAFLETS PARENTS / ENFANTS

IMAGES SOMMEIL



AFFICHES

CARTES SOMMEIL

CHRONODODO



JEU DES 8 ERREURS



SOMMEIL / ECRAN
SOMMEIL, QUELQUES CLES
POUR BIEN DORMIR





BIEN-ETRE

GESTION DES EMOTIONS ET RELAXATION



DURÉE 5H - EN PRÉSENTIEL



PUBLIC VISÉ : ENFANTS 5/11 ANS



PUBLIC FORMÉ



Cette formation ne pourra être délivrée seulement par un(e) sophrologue



OBJECTIFS

ELU(E)S A L'ENFANCE

ENSEIGNANTS

ATSEM

ANIMATEURS DU PERISCOLAIRE

ACTEURS COMPETANTS AUTOUR DE
L'ENFANCE



- Donner des outils et fiches actions pour apporter plus de bien-être aux enfants.
- Dialoguer autour des émotions et les mettre à l'honneur.
- Mettre en avant l'importance de la communication sur les émotions avec les enfants.
- Encourager un nouvel état d'esprit et un changement de posture face aux émotions des enfants.
- Sensibiliser sur la posture à avoir face à un débordement émotionnel.
- S'interroger sur sa propre posture en tant qu'encadrant.
- Apprendre à communiquer autrement sur les émotions.



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- 1ÈRE PARTIE - THÉORIQUE ARGUMENTÉE D'EXEMPLES CONCRETS
- 2ÈME PARTIE - MISE EN PLACE D'ATELIERS LUDIQUES ET REPRODUCTIBLES AVEC LES PARTICIPANTS



AXES ABORDÉS

- 1 Accueillir les émotions des enfants
2. Reconnaître les émotions
3. Gérer ses émotions grâce à des outils
4. Réguler ses émotions par la respiration et la relaxation

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

PERSONNEL / ANIMATEUR



BOOK

PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

CARTES DES EMOTIONS



ROUES DES EMOTIONS



NUANCIER DES POSTURES



FICHES EXPLICATIVES DES ATELIERS



BIEN-ÊTRE
GESTION DES EMOTIONS ET RELAXATION

vif
en
vivons
forme





ACTIVITE PHYSIQUE

LUTTER CONTRE LA SEDENTARITE INFANTILE
ET ENCOURAGER LE BIEN BOUGER



PUBLIC FORMÉ

DURÉE 5H - EN PRÉSENTIEL

PUBLIC VISÉ : ENFANTS 4/11 ANS



OBJECTIFS

ÉLU(E)S AU SPORT



- Mettre en place les actions selon les besoins, et compléter les dispositifs déjà installés dans la ville.
- Mettre en place les évaluations (fournies par VIF®).

ACTEURS DU SERVICE DES SPORTS

ANIMATEURS PÉRISCOLAIRE

ACTEURS DES CENTRES SOCIAUX



ENSEIGNANTS

ACTEURS DES INSTITUT MEDICAUX EDUCATIFS

- Mettre en place des évaluations avant et après les interventions afin de mesurer l'impact sur l'activité physique quotidienne des enfants.
- Aider les enfants à mieux bouger de façon ludique.
- Faire découvrir de nouvelles activités qui leurs correspondent.
- Lutter contre la sédentarité.
- Prévenir par l'activité physique divers pathologies.
- Fournir des ateliers "Clés en main" pouvant être mis en place durant le temps périscolaire.
 - Et donner quelques clés pour que les enfants deviennent acteurs du bien bouger.



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- 1ÈRE PARTIE - THÉORIQUE AGRÉMENTÉE D'EXEMPLES CONCRETS
- 2ÈME PARTIE - MISE EN PLACE D'ATELIERS KID'S EN FORME



DISPOSITIFS EN 4 ETAPES : CLES POUR PASSER A L'ACTION

TEMPS FORT 1 : Bouger c'est facile

- 1 : réveil corporel
- 2: Mes top 10 activités pour bien bouger

TEMPS FORT 2 : Mon activité préférée et la mobilité douce

- 1 mini quizz
- 2 : guide parents
- 3 : leaflets vélos (enfants/parents)

TEMPS FORT 3 : Défis

- 1 : Défi basket
- 2 : mobilisation parents
- 3 : leaflet promouvoir un goûter équilibré en lien avec l'activité physique

TEMPS FORT 4 : L'inclusion

- 1 : jeu carte "Casser les clichés"
- 2 : La mixité dans le sport
 - garçons/ filles
 - Handicap

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

PRESENTATION

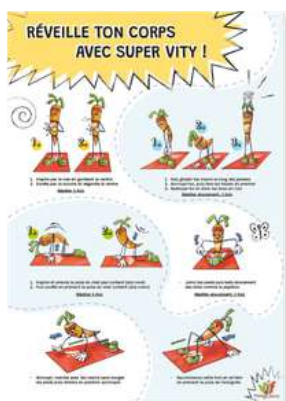
VIDEOS

ANIMATEUR



PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

AFFICHE REVEIL CORPOREL



AFFICHE TOP 10 ACTIVITÉS



LE GOUTER



LEAFLET VELO PARENT / ENFANTS



CASSER LES CLICHES



QUIZZ KID'S EN FORME



ACTIVITE PHYSIQUE
LUTTER CONTRE LA SEDENTARITE INFANTILE
ET ENCOURAGER LE BIEN BOUGER





VIVONS EN FORME : ÇA MARCHE !

UN TEST DE MARCHE ACCESSIBLE À TOUS !



PUBLIC FORMÉ



DURÉE 15 À 20 MIN - EN PRÉSENTIEL



PUBLIC VISÉ : ADULTES



Dispositif intégré par ailleurs à la formation
Activité Physique.



OBJECTIFS

EDUCATEURS SPORTIFS

PROFESSEURS D'EPS

PROFESSIONNELS DE SANTÉ

RESPONSABLES DE STRUCTURES

ACTEURS LOCAUX / ASSOCIATIONS



- Amélioration de la santé cardiovasculaire.
- Régulation de la masse corporelle.
- Amélioration de la santé mentale et du stress.
- Augmentation de l'endurance et de la condition physique.
- Augmentation de la fonction cognitive.



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- FOURNIR DES OUTILS CONCRETS A METTRE EN PLACE



AXES ABORDÉS

1. Explications du pourquoi calculer sa vitesse de marche maximale
2. Tableau des allures
3. Dispositif Matériel/espace
4. Repenser la relation espace/temps
5. Suivi de l'entraînement : 30 Mn / Jour.

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

TABEAU D'ALLURES

LES DIFFÉRENTES ALLURES DE MARCHÉ

Km /heure	Distance aller / retour	Temps
3 KM	30m	36 s
	60 m	1'12
3,5 KM	95 m	1'48
	130 m	2'24
4 KM	170 m	3 '
	210 m	3'36
4,5 KM	255 m	4'12
	300 m	4'48
5 KM	350 m	5'24
	400 m	6 '
5,5 KM	455 m	6'36
	510 m	7'12
6 KM	570 m	7'48
	630 m	8'24
6,5 KM	695 m	9 '
	760 m	9'36
7 KM	830 m	10'12
	900 m	10'48
7,5 KM	975 m	11,24
	1050 m	12'
8 KM	1130 m	12,36
	1210 m	13'12
8,5 KM	1295 m	13'48
	1380 m	14'24
9 KM	1470 m	15'
	1560 m	15'36
9,5 KM	1655 m	16'12
	1750 m	16'48

SIMULATIONS DISTANCES

Simulation en minutes des distances par rapport aux vitesses

	3 km/h	4 km/h	5 km/h	6 km/h	7 km/h	8 km/h	9 km/h	10 km/h	11 km/h	12 km/h
500 m	10 min 0 sec	7 min 30 sec	6 min 0 sec	5 min 0 sec	4 min 17 sec	3 min 45 sec	3 min 20 sec	3 min 0 sec	2 min 43 sec	2 min 30 sec
1000 m	20 min 0 sec	15 min 0 sec	12 min 0 sec	10 min 0 sec	8 min 34 sec	7 min 30 sec	6 min 40 sec	6 min 0 sec	5 min 27 sec	5 min 0 sec
1500 m	30 min 0 sec	22 min 30 sec	18 min 0 sec	15 min 0 sec	12 min 51 sec	11 min 15 sec	10 min 0 sec	9 min 0 sec	8 min 10 sec	7 min 30 sec
2000 m	40 min 0 sec	30 min 0 sec	24 min 0 sec	20 min 0 sec	17 min 8 sec	15 min 0 sec	13 min 20 sec	12 min 0 sec	10 min 54 sec	10 min 0 sec
2500 m	50 min 0 sec	37 min 30 sec	30 min 0 sec	25 min 0 sec	21 min 25 sec	18 min 45 sec	16 min 40 sec	15 min 0 sec	13 min 38 sec	12 min 30 sec
3000 m	60 min 0 sec	45 min 0 sec	36 min 0 sec	30 min 0 sec	25 min 42 sec	22 min 30 sec	20 min 0 sec	18 min 0 sec	16 min 21 sec	15 min 0 sec
3500 m	70 min 0 sec	52 min 30 sec	42 min 0 sec	35 min 0 sec	30 min 0 sec	26 min 15 sec	23 min 20 sec	21 min 0 sec	19 min 6 sec	17 min 30 sec
4000 m	80 min 0 sec	60 min 0 sec	48 min 0 sec	40 min 0 sec	34 min 17 sec	30 min 0 sec	26 min 40 sec	24 min 0 sec	21 min 49 sec	20 min 0 sec
4500 m	90 min 0 sec	67 min 30 sec	54 min 0 sec	45 min 0 sec	38 min 34 sec	33 min 45 sec	30 min 0 sec	27 min 0 sec	24 min 32 sec	22 min 30 sec
5000 m	100 min 0 sec	75 min 0 sec	60 min 0 sec	50 min 0 sec	42 min 51 sec	37 min 30 sec	33 min 20 sec	30 min 0 sec	27 min 16 sec	25 min 0 sec

ATHLÈ

JE TELECHARGE MON TABLEAU PERSONNALISABLE DES ALLURES



PALLIERS DE VITESSES

DÉPART



3 KM/H



7 KM/H



VIVONS EN FORME : ÇA MARCHE

UN TEST DE MARCHE
ACCESSIBLE À TOUS !





PUBLIC FORMÉ

ACTEURS DES CENTRES SOCIAUX ET
MAISONS DE QUARTIER

MEDECINS ET INFIRMIER(E)S
SCOLAIRES

RÉFÉRENT(E)S JEUNESSE



OBJECTIFS

- Fournir des ateliers clé en main pouvant être mis en place durant les temps d'accueil des ados.
- Monter en compétence sur les aspects théoriques liés au sommeil, aux écrans, à l'activité physique, à l'alimentation chez les ados.
- Proposer des actions complémentaires à celles déjà mises en place.
- Proposer des supports d'animation de réunions d'informations auprès des élèves et de leurs parents.
- Compléter les actions mises en place sur le terrain Fournir quelques clés pour améliorer progressivement le comportement des ados face à l'alimentation, l'activité physique, les écrans, le sommeil.
- Monter en compétence sur cette problématique.



Tous les thèmes relatifs à l'adolescence ne seront pas traités.



Nous n'aborderons pas :

- Les addictions
- Les relations sexuelles et affectives
- Les conduites à risques
- Les troubles du comportement alimentaire



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- 1ÈRE PARTIE - THÉORIQUE AGRÉMENTÉE D'EXEMPLES CONCRETS
- 2ÈME PARTIE - MISE EN PLACE D'UNE SEANCE DE PLAYDAGOGIE AUTOUR DE L'ACTIVITE PHYSIQUE



AXES ABORDÉS

1. Quelle posture aborder pour parler aux ados
2. Le sommeil chez les ados
3. L'utilisation des écrans chez les ados
4. Comment parler d'alimentation avec les ados
5. L'activité physique chez les ados
6. La playdagogie : théorie et pratique
 - Méthode ludique et pédagogique pour faire bouger les ados



LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition
+ 5 vidéos lors de la formation.

PRESENTATION



FICHES ACTION

Afin de mettre en place des ateliers



PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

ACTIVITÉ PHYSIQUE



LIVRET RECETTES



VIDÉOS D'EXPERT



LES ADOS
DE BONNES HABITUDES POUR L'AVENIR





PUBLIC FORMÉ

ELU(E)S : AUX AFFAIRES SOCIALES /
A LA POLITIQUE DE LA VILLE / AUX
SOLIDARITÉS

CONSEILL(ERE)(S) EN ECONOMIE
SOCIALE ET SOLIDAIRE

ASSISTANTES SOCIALES

ANIMATEURS DU CCAS

BENEVOLES DES ASSOCIATIONS
CARITATIVES



OBJECTIFS

- Mettre en place les actions sur les populations précaires en complétant les dispositifs déjà existants.

- Leur donner des outils et des conseils pratiques en terme d'équilibre alimentaire afin d'aider au mieux les familles les plus vulnérables.
 - Proposer des ateliers pédagogiques autour de l'alimentation afin d'aider au mieux les familles.

- Leur donner des ateliers clés en mains autour de l'alimentation afin d'animer les séances de distribution alimentaire.



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- 1ÈRE PARTIE - THEORIE ARGUMENTEE D'EXEMPLES CONCRETS
- 2ÈME PARTIE - MISE EN PLACE D'ATELIERS LUDIQUES ET REPRODUCTIBLES PAR LES PARTICIPANTS



AXES ABORDÉS

- 1 : Faire un état des lieux des connaissances
- 2 : Quelques notions sur équilibre et budget
- 3 : Conseils pratiques en terme d'équilibre alimentaire

- 4 : Réponses aux idées reçues
- 5 : Bien remplir son panier
- 6 : Lire les étiquettes
- 7 : Cuisiner allez on se lance
- 8 : Plateforme explicative

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition et vidéos

PRESENTATION

ANIMATEUR



PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

LIVRET RECETTES



LEAFLET LÉGUMES SECS



FICHES ACTIONS



LEAFLET LIRE LES ETIQUETTES



LEAFLETS



ALIMENTATION ET PRÉCARITÉ
COMPRENDRE, AGIR ET ACCOMPAGNER





OPTICOURSES

CONCILIER PETIT BUDGET ET ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



PUBLIC FORMÉ

BENEVOLES DES ASSOCIATIONS
CARITATIVES

CONSEILL(ERE)(S) EN ECONOMIE
SOCIALE ET SOLIDAIRE

ASSISTANTES SOCIALES

ELU(E)S : AUX AFFAIRES SOCIALES /
A LA POLITIQUE DE LA VILLE / AUX
SOLIDARITES

ANIMATEURS DU CCAS



Cette formation pourra être délivrée que si la partie
"alimentation et précarité" a été traitée



OBJECTIFS

- Leur donner des outils, conseils pratiques en terme d'équilibre alimentaire et de budget afin d'aider au mieux les familles les plus vulnérables.
- Mettre en place des ateliers pédagogiques clés en mains sur le budget, l'alimentation pour animer des séances de distribution alimentaire.
- Leur donner des outils et des conseils pratiques en terme de gestion de budget afin d'aider au mieux les familles les plus vulnérables.
- Mettre en place les actions sur les populations précaires en complétant les dispositifs déjà installés dans la ville.
- Proposer des ateliers pédagogiques autour du budget des familles afin d'aider au mieux les familles les plus vulnérables.



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- 1ÈRE PARTIE - THEORIE ARGUMENTEE D'EXEMPLES CONCRETS
- 2ÈME PARTIE - MISE EN PLACE D'ATELIERS LUDIQUES ET REPRODUCTIBLES PAR LES PARTICIPANTS



AXES ABORDÉS

1. Faire un état des lieux des connaissances.
2. Evaluer les habitudes d'achats des populations cibles.
3. Proposition de nouvelles habitudes d'achats, petits pas par petits pas.

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition et vidéos

ÉLUS À LA RESTAURATION SCOLAIRE



PRESENTATION

PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

LEAFLET



CARTES FAMILLES D'ALIMENTS



PORTE CLE PRIX



CARTES ALIMENTS COÛTS



CARTES ALIMENTS PRODUITS



CARNET D'ACHATS



OPTICOURSES

ACHATS ALIMENTAIRES, A MEILLEURE VALEUR
NUTRITIONNELLE ET PETIT BUDGET





LES BASES DES BONS COMPORTEMENTS - ADULTES



DURÉE 2H30 - EN VISIO



PUBLIC VISÉ : ADULTES



PUBLIC FORMÉ

ACTEURS LOCAUX

ANIMATEURS SENIORS

MEMBRES DU CCAS

MEMBRES DES ASSOCIATIONS
CARITATIVES

OBJECTIFS

- Connaître les bases de l'équilibre alimentaire

- Quelques pistes pour apprendre à déchiffrer les étiquettes

- Bien manger, bien bouger, bien dormir...



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- APPROFONDIR SES CONNAISSANCES POUR MIEUX ACCOMPAGNER LA POPULATION



AXES ABORDÉS

1. Évolution des comportements alimentaires et des habitudes de consommation
2. L'équilibre alimentaire

3. Comprendre les étiquetages, quelques pistes
4. Bien manger, bien bouger, bien dormir...

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

PRÉSENTATION

PROFESSIONNELS / ANIMATEURS



PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

LEAFLET ÉTIQUETTES



LEAFLET LÉGUMES SECS



SYNTHÈSE OBSERVATOIRE



LEAFLETS



LIVRET DE RECETTES



LES BASES DES BONS COMPORTEMENTS - ADULTES



**PUBLIC FORMÉ****AGENTS CCAS****COORDINATEURS CLIC / MAIA****PROFESSIONNELS DE SANTÉ****TRAVAILLEURS SOCIAUX****PROCHES AIDANTS****BÉNÉVOLES / SERVICES CIVIQUES****OBJECTIFS**

- Comprendre les enjeux du bien vieillir et du vieillissement démographique en France.
- Identifier les leviers d'action du Book Séniors (10 modules, fiches actions prêtes à l'emploi).
- Repérer les situations à risque (perte d'autonomie, isolement, épuisement des aidants) et les ressources mobilisables.
- Adapter des outils de communication et de valorisation à destination des séniors et de leur entourage.
- Repartir avec un plan d'action concret, formalisé, pour sa structure ou son territoire.

**ORGANISATION DE CETTE FORMATION**

- FOURNIR DES OUTILS CONCRETS A METTRE EN PLACE AVEC DES SÉNIORS

**AXES ABORDÉS**

1. Vieillesse démographique et enjeux du bien vieillir en France.
2. Panorama des 10 modules du Book Séniors et logique des fiches actions.
3. Prévention de la perte d'autonomie : gestes de relevage après une chute, jeu des « 7 erreurs ».
4. Isolement des séniors et soutien aux proches aidants (accueil, écoute, orientation).
5. Communication et valorisation auprès des séniors et de leur entourage
6. Construction d'un plan d'action local, concret et daté.
7. Restitution collective et évaluation à chaud.

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

BOOK SÉNIORS



FICHES ACTIONS CONCRETES



FICHES ACTIVITÉS



CARTES & OUTILS TERRAIN



SÉNIORS

Partie 1 : ÉCOSYSTÈME & ACCOMPAGNEMENT - SÉNIORS



REMARQUE : Cette formation peut être suivie indépendamment de la Partie 1 (écosystème du senior), bien qu'elle en soit le complément naturel.



PUBLIC FORMÉ

AGENTS CCAS

COORDINATEURS CLIC / MAIA

PROFESSIONNELS DE SANTÉ

TRAVAILLEURS SOCIAUX

PROCHES AIDANTS

BÉNÉVOLES / SERVICES CIVIQUES



OBJECTIFS

- Comprendre pourquoi l'alimentation est un levier clé du bien vieillir, sujet à la fois sensible et concret.
- Connaître les repères nutritionnels essentiels du senior et les fiches actions du Book Séniors dédiées à l'alimentation.
- Savoir repérer les signes de dénutrition et les fragilités alimentaires, et réagir avec justesse.
- Mobiliser des outils concrets et ludiques directement réutilisables sur le terrain, y compris pour les séniors qui mangent seuls.
- Adopter une posture d'accompagnement bienveillante et repartir avec un plan d'action concret.



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- FOURNIR DES OUTILS CONCRETS ET DES ACTIONS A METTRE EN PLACE AVEC DES SÉNIORS



AXES ABORDÉS

1. Pourquoi l'alimentation est un enjeu du bien vieillir.
2. Repères nutritionnels essentiels après 65 ans : hydratation, assiette équilibrée, nutriments clés.
3. Fiches actions du Book Séniors sur l'alimentation zooms sur le calcium et les légumes secs.
4. Repérage de la dénutrition et des fragilités alimentaires (signes d'alerte, carences).
5. Manger malin et durable : décryptage des étiquettes, anti-gaspillage.
6. Manger seul, manger simple : recettes rapides et astuces peu de matériel.
7. Communication bienveillante autour de l'alimentation (6 réflexes, reformulation, jeu de rôle).
8. Construction d'un plan d'action alimentation, concret et daté.

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

BOOK SÉNIORS



LEAFLETS



FICHES ACTIVITÉS & LIVRETS RECETTES



BIEN D'AUTRES ENCORE



SÉNIORS

Partie 2 : ALIMENTATION - SÉNIORS



LES BASES DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE - ADULTES



DURÉE 2H30 - EN VISIO



PUBLIC VISÉ : ADULTES



PUBLIC FORMÉ

ACTEURS LOCAUX

MEMBRES DU CCAS

MEMBRES DES ASSOCIATIONS CARITATIVES



OBJECTIFS

- Connaître les bases de l'équilibre alimentaire
- Comprendre les besoins nutritionnels des adultes
- Quelques pistes pour apprendre à déchiffrer les étiquettes
- Savoir composer un repas équilibré



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- APPROFONDIR SES CONNAISSANCES POUR MIEUX ACCOMPAGNER LA POPULATION



AXES ABORDÉS

1. Évolution des comportements alimentaires et des habitudes de consommation
2. L'équilibre alimentaire
3. Les familles d'aliments

4. Comprendre les étiquetages, quelques pistes
5. Composer une journée de repas équilibrés

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

PRÉSENTATION

PROFESSIONNELS / ANIMATEURS



PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

LEAFLET ÉTIQUETTES



LEAFLET LÉGUMES SECS



SYNTHÈSE OBSERVATOIRE



LES BASES DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
- ADULTES





LE PETIT DEJEUNER POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?



DURÉE 45 min - EN VISIO



PUBLIC VISÉ : ENFANTS 4/11 ANS



Dispositif intégré par ailleurs à la formation
Les fondamentaux de l'alimentation P2



PUBLIC FORMÉ

ANIMATEURS DU PERISCOLAIRE

PROFESSEURS DES ECOLES

ATSEM

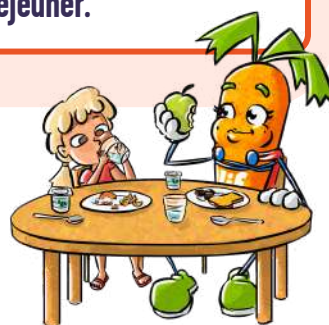
RESPONSABLES DE STRUCTURES

ACTEURS COMPETANTS AUTOUR DE
L'ENFANCE



OBJECTIFS

- Redonner le goût d'un petit déjeuner équilibré.
- Sensibiliser enfants et parents à l'importance d'un petit-déjeuner complet et structuré.
- Expliquer les différentes compositions possibles lors du petit déjeuner.
- Animer des ateliers autour du petit déjeuner pour faire découvrir la diversité des aliments autour du petit-déjeuner.
- Fournir des outils pour aider les enfants à consommer un petit-déjeuner.



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- FOURNIR DES OUTILS CONCRETS A METTRE EN PLACE AUPRES DES ENFANTS



AXES ABORDÉS

1. Etablir un diagnostic
2. Informer les acteurs locaux
3. Apprendre à composer un petit déjeuner équilibré
4. Les petits-déjeuners de mes copains d'ailleurs
5. Eveil sensoriel au petit-déjeuner
6. Informer les parents

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

BOOK AVEC FICHES ACTIONS

PROFESSIONNELS / ANIMATEURS



PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

LEAFLET PARENTS



AFFICHES



QUESTIONNAIRE / DIAGNOSTIC



Labellisé PNNS



Labellisé PNNS

FICHES ACTIONS



ROUE DU PETIT-DEJEUNER



LE PETIT DEJEUNER
POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?





L'EAU

REDONNER LE GOÛT DE L'EAU AUX ENFANTS



DURÉE 45 min - EN VISIO



PUBLIC VISÉ : ENFANTS 4/11 ANS



Dispositif intégré par ailleurs à la formation
Les fondamentaux de l'alimentation P2



PUBLIC FORMÉ

ANIMATEURS DU PERISCOLAIRE

PROFESSEURS DES ECOLES

ATSEM

RESPONSABLES DE STRUCTURES

ACTEURS COMPETANTS AUTOUR DE
L'ENFANCE



OBJECTIFS

- Comment redonner le goût de l'eau aux enfants.
- Trouver des moyens ludiques de faire aimer l'eau aux enfants.
- Rendre l'eau attractive aux yeux des enfants.
- Animer des ateliers autour de l'eau pour augmenter leur attrait chez les enfants.
- Fournir des outils pour aider à faire boire de l'eau aux enfants.



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- FOURNIR DES OUTILS CONCRETS A METTRE EN PLACE AUPRES DES ENFANTS



AXES ABORDÉS

1. Etablir un diagnostic
2. S'amuser autour de l'eau
3. S'éveiller au goût de l'eau
4. Valoriser la consommation d'eau en restauration scolaire
5. Encourager la consommation d'eau à toute occasion
6. Partager le goût de l'eau avec les parents
7. Apprendre grâce à l'eau

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

BOOK AVEC FICHES ACTIONS

PROFESSIONNELS / ANIMATEURS



PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

LEAFLET PARENTS



Labellisé PNNS

AFFICHE



Labellisé PNNS

QUESTIONNAIRE / DIAGNOSTIC



FICHES TECHNIQUES



FICHES ACTIONS



L'EAU
REDONNER LE GOÛT DE L'EAU AUX ENFANTS





LES FRUITS

REDONNER LE GOÛT DES FRUITS AUX ENFANTS



DURÉE 45 min - EN VISIO



PUBLIC VISÉ : ENFANTS 4/11 ANS



Dispositif intégré par ailleurs à la formation Les fondamentaux de l'alimentation P2



PUBLIC FORMÉ



OBJECTIFS

ANIMATEURS DU PERISCOLAIRE

PROFESSEURS DES ECOLES

ATSEM

RESPONSABLES DE STRUCTURES

ACTEURS COMPETANTS AUTOUR DE L'ENFANCE



- Comment redonner le goût des fruits aux enfants.

- Trouver des moyens ludiques de faire consommer des fruits aux enfants.
- Rendre les fruits attractifs aux yeux des enfants.

- Animer des ateliers autour des fruits pour augmenter leur attrait chez les enfants.

- Fournir des outils pour aider les enfants à consommer des fruits.



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- FOURNIR DES OUTILS CONCRETS A METTRE EN PLACE AUPRES DES ENFANTS



AXES ABORDÉS

1. Etablir un diagnostic
2. Ateliers artistiques, manuels et jeux autour des fruits
3. Ateliers jardinage
4. Ateliers d'éveil au goût
5. Préparer et déguster les fruits
6. De la graine au fruit
7. Les fruits sont à l'école
8. Je découvre les fruits et leurs bienfaits
9. Je peux manger des fruits toute l'année
10. Les recettes fruitées

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

BOOK AVEC FICHES ACTIONS

PROFESSIONNELS / ANIMATEURS



PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

LEAFLET PARENTS

AFFICHE

QUESTIONNAIRE / DIAGNOSTIC



Labellisé PNNS



Labellisé PNNS

FICHES ACTIONS



LES FRUITS
REDONNER LE GOÛT DES FRUITS AUX ENFANTS





LES LÉGUMES

REDONNER LE GOÛT DES LÉGUMES AUX ENFANTS



DURÉE 45 min - EN VISIO



PUBLIC VISÉ : ENFANTS 4/11 ANS

Dispositif intégré par ailleurs à la formation
Les fondamentaux de l'alimentation P2

PUBLIC FORMÉ



OBJECTIFS

ANIMATEURS DU PERISCOLAIRE

PROFESSEURS DES ECOLES

ATSEM

RESPONSABLES DE STRUCTURES

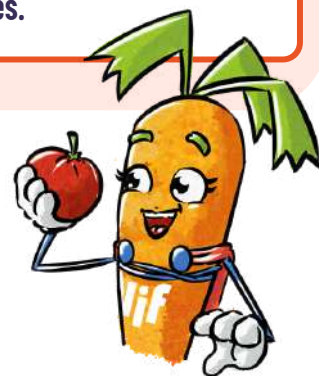
ACTEURS COMPETANTS AUTOUR DE
L'ENFANCE

- Comment redonner le goût des légumes aux enfants.

- Trouver des moyens ludiques de faire consommer des légumes aux enfants.
- Rendre les légumes attractifs aux yeux des enfants.

- Animer des ateliers autour des légumes pour augmenter leur attrait chez les enfants.

- Fournir des outils pour aider les enfants à consommer des légumes.



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- FOURNIR DES OUTILS CONCRETS A METTRE EN PLACE AUPRES DES ENFANTS



AXES ABORDÉS

1. Etablir un diagnostic
2. Ateliers artistiques, manuels et jeux autour des fruits
3. Ateliers jardinage
4. Ateliers d'éveil au goût
5. Préparer et déguster les légumes
6. De la graine au légume
7. Les légumes sont à l'école
8. Je découvre les légumes et leurs bienfaits
9. Je peux manger des légumes toute l'année
10. Les recettes légumes préférés des enfants

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

BOOK AVEC FICHES ACTIONS

PROFESSIONNELS / ANIMATEURS

En construction

PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

LEAFLET PARENTS



AFFICHE



QUESTIONNAIRE / DIAGNOSTIC



FICHES ACTIONS

LIVRET DE RECETTES



LES LÉGUMES
REDONNER LE GOÛT DES FRUITS AUX ENFANTS





Cette formation ne pourra être délivrée que par un(e) diététicien(ne) formé(e)



PUBLIC FORMÉ

DIÉTÉTICIEN(NE)S

ANIMATEURS DU PÉRISCOLAIRE MOTIVÉS



OBJECTIFS

- Donner aux diététiciens des outils pour animer des ateliers autour des 5 sens
- Montrer que la dégustation mobilise les 5 sens grâce à des expériences sensorielles
- Initier à la reconnaissance gustative : les saveurs et les stimulations chimiques
- Développer la curiosité, l'ouverture et le plaisir de goûter
- permettre d'enrichir le vocabulaire des enfants et de les faire parler face à ce qu'ils mangent
- Favoriser le travail en groupe et les échanges et comparer les perceptions gustatives de chacun



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- FOURNIR DES OUTILS CONCRETS A METTRE EN PLACE AUPRES DES ENFANTS



AXES ABORDÉS

1. Les cinq sens dans la dégustation
2. Le goût, la ronde des saveurs
3. Le goût, les stimulations chimiques
4. L'olfaction ou la mémoire des odeurs
5. La vue, première barrière sensorielle
6. Le toucher, l'ouïe
7. Les arômes ou la rétro-olfaction
8. Les spécialités régionales

LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

PROFESSIONNELS / ANIMATEURS



LE GUIDE MÉTHODOLOGIQUE

PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

FICHES ACTIONS

EVEIL SENSORIEL TABLEAU DES 5 SENS

Sens	Organe	Permet de	Renseignements
la vue	l'œil	voir, regarder, observer	couleur : jaune, brun... forme : ovale, bombée... aspect : lisse, râpeux...
le toucher	la main, les doigts	toucher, palper	lisse (sola), râpeux (dessus)...
l'odorat	le nez	sentir, humer, flâner	odeurs de beurre, de caramel...
l'ouïe	l'oreille	entendre, écouter	croquant, craquant...
le goût	la langue	goûter	sucré, amer, salé...
le toucher	la bouche, les dents	palper	râpeux, sec, pâteux...
l'olfaction en bouche	la voie rétro-nasale	sentir en bouche	arômes de biscuit, beurre, vanille...

EVEIL SENSORIEL FICHE F4 LE GOÛT & L'ODORAT

F4a : complète le tableau

N°	Quatre rapports...	Famille	J'ai reconnu une odeur de
1			
2			
3			
4			
5			
6			

F4b : dégustation verre n°1

Note l'intensité effective par voie directe

1 2 3 4 5 6 7

Note l'intensité effective par rétro-olfaction

1 2 3 4 5 6 7

F4c : dégustation verre n°2

Note l'intensité effective par voie directe

1 2 3 4 5 6 7

Note l'intensité effective par rétro-olfaction

1 2 3 4 5 6 7

EVEIL SENSORIEL FICHE F2 LE GOÛT OU LES SAVEURS

F2a : identification des saveurs

Tu as devant toi 4 petits verres. Chacun de ces verres renferme une solution contenant une saveur très diluée dans l'eau. Devine à chaque solution l'une après l'autre sans oublier de te rincer la bouche entre chaque !

Si tu reconnais une saveur, mets une croix dans la case correspondante.

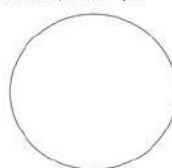
Quand tu ne reconnais pas la saveur, mets une croix dans la case « je ne sais pas ».

Si tu ne reconnais aucune saveur, mets une croix dans la case « sans saveur ».

L'eau est-elle	acide	sucrée	salée	amère	sans saveur	je ne sais pas
verre n°1						
verre n°2						
verre n°3						
verre n°4						

F2b : la ronde des saveurs

Dessine le contenu de l'assiette que tu as sous les yeux.



EVEIL SENSORIEL FICHE F8b CARTE FRANCE RÉGIONS



EVEIL SENSORIEL

Les 5 sens et le développement du goût





LAVE TES MAINS, PROTEGE TES COPAINS

HYGIENE ET PREVENTION



DURÉE 1H - EN VISIO



PUBLIC VISÉ : ENFANTS 6/11 ANS



Dispositif intégré par ailleurs à la formation
Restauration scolaire



PUBLIC FORMÉ

ANIMATEURS DU PERISCOLAIRE

PROFESSEURS DES ECOLES

RESPONSABLES DE STRUCTURES



OBJECTIFS

- Faire comprendre le rôle du lavage des mains dans le fait de stopper la transmission de maladies.
- Faire prendre conscience de l'importance du rituel pour soi et les autres.
- Créer un élan de motivation pour être acteur et/ou ambassadeur de ce nouveau rituel.

PREMIERES ETAPES

- 1) Expliquer l'importance du lavage des mains.
- 2) Expliquer l'affiche "8 étapes pour devenir champion du lavage des mains".
- 3) Atelier pratique du lavage des mains selon les 8 points abordés dans l'affiche.
- 4) Mise en place d'un rituel.
- 5) Inviter les enfants à rejoindre la communauté des motivés.

ATELIERS

Atelier 1 : Les règles d'or des motivés

Atelier 2 : Donnons vie aux mouvements des motivés

Atelier 3 : Le jeu de la cocotte

Atelier 4 : il était une fois le lavage des mains

Atelier 5 : l'expérience des microbes

Atelier 6 : fabriquons le savon maison



ORGANISATION DE CETTE FORMATION

- FOURNIR DES OUTILS CONCRETS A METTRE EN PLACE AVEC DES ENFANTS



AXES ABORDÉS

1. Les bonnes pratiques de l'hygiène au quotidien.
2. Adopter les bons gestes dès l'enfance.
3. Comprendre et combattre les microbes.
4. Intégrer l'importance de l'hygiène.
5. Protéger sa santé.
6. Ritualiser le lavage des mains.
7. Impliquer les enfants par le jeu.
8. Valoriser et complimenter les enfants.



LES OUTILS

Quelques outils mis à disposition

PROFESSIONNELS / ANIMATEURS



LIVRET ANIMATEUR

Présentation des ateliers et annexes pour les mettre en place.

PARCE QUE C'EST PAR L'EXPÉRIENTIEL QUE L'ON PEUT AMORCER ET CONFORTER LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT.

QUESTIONNAIRE

AFFICHE



COCOTTE



LEAFLET



STICKERS



LAVE TES MAINS,
PROTEGE TES COPAINS
HYGIENE ET PREVENTION

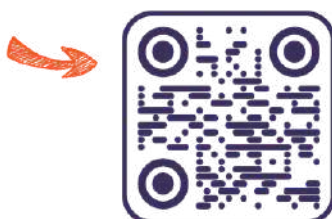




Vivons *en* forme



PROGRAMME DE PROMOTION
DE LA SANTÉ ET DE LA FORME



programme-vivons-en-forme



vivonsenforme



vivons_en_forme_



vivonsenforme

GUIDE
DES DISPOSITIFS
ET FORMATIONS



07 84 58 31 77
contact@vivonsenforme.org