

# Trouver son équilibre alimentaire

**Public** <sup>(1)</sup> : Tout public. Les participants et participantes sont sélectionnés par l'entreprise au regard de ce programme. Toute personne qui s'inscrit dans un projet d'évolution défini par l'entreprise et en lien avec la thématique.

**Pré requis** : Aucun pré-requis spécifique. Prévoir une tenue permettant la pratique d'exercice. Il pourra vous être demandé de venir avec un tapis de sol pour la réalisation des exercices pratiques, cela vous sera précisé lors de votre inscription.

**Durée** : 7 heures soit une journée

**Calendrier** : A définir

**Lieu** : Formadexp ou autre lieu partenaire

**Objectifs** <sup>(2)</sup> A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- ✓ Comprendre les principes de base d'une alimentation équilibrée.
- ✓ Identifier ses besoins alimentaires spécifiques selon son mode de vie.
- ✓ Apprendre à planifier et préparer des repas équilibrés.
- ✓ Intégrer des activités physiques dans son quotidien pour une vie saine.

**Expert** : Expert sélectionné par Formadexp pour ses compétences techniques et son expertise sur la thématique et en matière de pédagogie. Coach sportive depuis 10 ans et spécialisée dans le sport-santé, notre intervenante accompagne avec passion des individus et des groupes dans leur quête d'équilibre et de performance. Avec sa double casquette de diététicienne-nutritionniste depuis 4 ans, elle opte pour une approche globale de l'hygiène de vie.

**Méthodes et moyens pédagogiques** : Présentation via support / Travaux de groupe avec élaboration d'un travail / Travail individuel à visée d'application pour chacun / Ateliers pratiques avec matériels spécifiques / Kits pédagogiques fournis en fin de session.

**Modalités d'évaluation et de suivi** : Auto-positionnement / Évaluation à chaud de la formation / Feuille d'émargement par demi-journée / Délivrance d'un certificat de réalisation nominatif / Exercices pratiques / Qcm en fin de session

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Journée 1 – 07 heures

#### Matin

#### 1/ Introduction (30min)

- **Accueil et présentation (intervenants et participants)**
  - Identification des principales attentes des participants

#### 2/ Les bases de l'équilibre alimentaire (1h)

- Comprendre les macronutriments (protéines, glucides, lipides) et les micronutriments (vitamines, minéraux).
- Les besoins énergétiques selon l'âge, le sexe et l'activité physique.
- Démystification des idées reçues sur l'alimentation (ex. : les régimes miracles, les aliments "mauvais" ou "bons").
- Importance de l'hydratation.

#### 3/ Identifier son profil alimentaire (1h)

- Auto-évaluation des habitudes alimentaires grâce à un questionnaire guidé (fréquence alim).
- Introduction au concept de l'écoute de ses signaux de faim et de satiété.
- Comment adapter son alimentation à ses objectifs personnels : perte de poids, prise de masse, maintien.

#### 4/ Décryptage des étiquettes alimentaires (1h)

- Activité en petits groupes : analyser des étiquettes de produits courants (ex. : céréales, yaourts, plats préparés).
- Identifier les pièges (trop de sucres cachés, additifs, graisses trans).
- Discussion et recommandations pour choisir des produits sains.

#### Après-midi

#### 5/ Le rôle de l'activité physique (45 min)

- Pourquoi et comment bouger pour un équilibre global ?
- Les bienfaits d'une activité régulière sur la digestion et le métabolisme.
- Introduction à différents types d'exercices (cardio, musculation, mobilité).

#### 6/ Planification de repas équilibrés (1h)

- Atelier en binôme : créer un menu équilibré pour une journée complète.
- Recommandations pour des alternatives en cas d'allergies ou d'intolérances.
- Partage des idées et retours.

#### 7/ Fixer des objectifs réalistes et durables (1h)

- Discussion guidée : comment intégrer les connaissances acquises dans son quotidien ?
- Définir des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels) pour sa nutrition et son activité physique.
- Partage des engagements personnels avec le groupe.

#### 8/ Clôture et remise d'un guide pratique (45 min)

- Synthèse de la journée.
- Remise d'un guide contenant des recettes, des outils de planification, et des astuces pour maintenir une alimentation équilibrée.
- Échanges de contacts pour un suivi éventuel.

## INFORMATIONS RELATIVES A L'ACTION DE FORMATION

### **Modalités et délais d'accès :**

Pour l'Inter-Entreprises, un bulletin d'inscription est à nous retourner complété et signé pour valider la participation.

Nos formations sont accessibles par le biais de sessions organisées en inter-entreprises. Le délai d'accès dépend de la programmation des sessions Inter-Entreprises et des places disponibles. Les dates sont consultables sur notre site internet [www.formadexp.fr](http://www.formadexp.fr) ou en nous contactant par téléphone au **02 35 22 84 90** ou par email à l'adresse [contact@formadexp.fr](mailto:contact@formadexp.fr)

Elles sont réalisables également en intra-entreprise ou sur-mesure à la demande des entreprises. Pour toutes demandes, merci de nous contacter pour plus d'informations.

**Moyens techniques et d'encadrement :** Convocation et règlement intérieur pour le(s) participant(s). Salle de formation Formadexp équipée d'un paperboard, d'un écran d'une connexion wifi et d'un vidéo projecteur. Feuilles d'émargement signées par les stagiaires par demi-journée et par le formateur.

**Dans le cas d'une réalisation dans des locaux hors de chez Formadexp,** l'entreprise s'engage à mettre à disposition une salle adaptée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, d'un paperboard, d'un écran et adaptée au nombre de personnes.

<sup>(1)</sup> Formadexp est attentif au projet de formation de toute personne. Si vous êtes en situation de handicap contactez-nous pour l'analyse de l'adaptation des modalités et des moyens pédagogiques de l'action de formation ainsi que pour connaître nos conditions d'accueil et d'accès.

<sup>(2)</sup> Les actions de formations dispensées par Formadexp entrent dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle. Elles concourent au maintien ou au développement des compétences du stagiaire et favorisent l'accès à l'emploi. L'action de formation se définit comme un parcours pédagogique permettant d'atteindre un ou plusieurs objectifs (Articles L 6313-1, L 6133-1, L6313-3).