



Une méthodologie pour construire son action

Exemples de l'alimentation et de l'activité physique

DURÉE : 2 JOURS

A partir d'exemples d'actions en éducation nutritionnelle et de la promotion de l'activité physique, cette formation vous propose de vous initier à la méthodologie de projets. Eduquer à l'alimentation ne consiste pas seulement à mettre en place des interventions sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée et de la pratique d'une activité physique. Entrer dans un processus de changement requiert d'explorer les autres leviers et déterminants complémentaires aux actions centrées sur l'acquisition de connaissances. Et notamment, de travailler avec les personnes sur le vouloir-faire et le pouvoir-faire. Toute la démarche de projet s'imprègne alors d'une toute autre saveur.

Publics cibles

Bénévoles ou salariés œuvrant avec :

- des jeunes,
- des jeunes en difficultés,
- des personnes en situation de précarité,
- des personnes handicapées.

Date et lieu

- **Orléans : 21 et 22 septembre**, de 9h à 17h
Maison des associations

Inscription

- Inscription gratuite *
- Déplacements à la charge des participants ou de leur employeur.

Modalités : Adressez le bulletin 15j. avant la formation (2 possibilités)

→ **Par e-mail :**

antenne45@frapscentre.org

→ **Par courrier postal à :** FRAPS 45 -

5 rue Jean Hupeau 45000 Orléans

Une convocation vous sera adressée après la date butoir d'inscription.

S'inscrire à une formation engage à y participer. En cas de désistement, merci de nous prévenir le plus rapidement possible.

* Formation réalisée dans le cadre des missions de l'antenne FRAPS financée par l'Agence Régionale de Santé du Centre (ARS).

OBJECTIFS

- ▶ S'initier à la démarche de projet et à la mise en place d'un projet en éducation nutritionnelle qui s'appuie sur les compétences psychosociales.

CONTENU

- ▶ La méthodologie de projet appliquée à une action « Nutrition ».
- ▶ Les normes sociales, les représentations du corps et de l'alimentation, les déterminants de l'activité physique et de l'alimentation.
- ▶ L'image de soi et l'estime de soi : des déterminants du changement ?
- ▶ Les attitudes et motivations pour une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique.
- ▶ Le cadre d'intervention : dispositifs nationaux (PNNS, Icaps, plan obésité).
- ▶ Découverte d'outils et de méthodes d'intervention.

MÉTHODE

- ▶ Mises en situation et travaux en sous-groupes
- ▶ Analyse de techniques et d'outils pédagogiques.
- ▶ Apports théoriques et méthodologiques.
- ▶ Échanges d'expériences.
- ▶ Accompagnement méthodologique proposé à l'issue de la formation

INTERVENANTS

- ▶ Professionnels de la FRAPS Antenne territoriale du Loiret
- ▶ Professionnel de l'activité physique