



Formation « Education pour la Santé »

L'Ecole Régionale de Formation des Activités de la Natation propose en partenariat avec les CODES et la FRAPS, une formation ouverte à tous les dirigeants, les nageurs, les bénévoles ou éducateurs sur la thématique de la santé publique, la nutrition et l'hygiène de vie.

Cette formation s'inscrit dans le programme Nagez Forme Santé de la Fédération Française de Natation et permettra de valider un premier niveau de compétence afin d'ouvrir un créneau label « Nagez Forme Santé » au sein de vos clubs. Ce label sera obtenu après la formation d'au moins un éducateur et l'ouverture d'une activité à visée santé au sein du club.

Cette formation est aussi adressée à tout le mouvement sportif qui souhaite être sensibilisé à ses problématiques de santé, tel que la nutrition, la lutte contre la sédentarité ou la prise en main de son capital santé au quotidien. Ses approches représentent aujourd'hui un champ d'expertise de plus en plus sollicité dans les structures sportives afin de répondre à une nouvelle forme de pratique.

La formation est proposée dans tous les départements :

Horaires : 9h-12h / 13h30-17h

Indre : 27 février 2010 à Châteauroux

Indre et Loire : 5 juin 2010 à Tours

Loiret : 15 mai 2010 à Orléans

Loir et Cher : 5 juin 2010 à Blois

Eure et Loir : 12 juin 2010 à Chartres

Cher : 12 juin 2010 à Bourges



Coût pédagogique de la formation :

Prise en charge du Comité FFN Centre pour les licenciés FFN

Tarif non licenciés FFN : 15 Euros pour le mouvement sportif

Le repas reste à la charge du stagiaire

Renseignements et Inscriptions :

Ecole Régionale de Formation des Activités de la Natation
Maison des Sports de Touraine – rue de l'Aviation – 37210 PARCAY MESLAY
Tel. 02 47 40 25 46 Email : erfan.centre@wanadoo.fr



Nagez Forme Santé

Avec nous prenez soins de vous

Programme de la Journée

(durée : 6h00)

Matin

Accueil

Présentation des intervenants, du contenu de la journée et des participants

Concepts de santé, promotion de la santé, ...

Travail sur les représentations et apports théoriques :

- Photolangage (santé globale et alimentation)

[Chaque participant choisit une photo représentant pour lui la santé globale et une photo représentant l'alimentation puis explicite son choix (cette seconde photo sera exploitée dans un second temps)]

- Diaporama sur les concepts de santé, promotion de la santé, ...(définitions)

Pause déjeuner

Après-midi

Alimentation :

- Reprise du travail sur les représentations (photolangage)
- Présentation du PNNS et des objectifs du PNNS 2
 - ↳ Diaporama sur le PNNS et les objectifs du PNNS 2
- Travail et apports théoriques sur Les différents groupes d'aliments, les principaux nutriments, l'importance des repas, le rythme des repas, ...
 - ↳ Diaporama

Hygiène de vie :

Travail sur les représentations et sur les notions d'hygiène de vie

- Méta-plan [question : « que mettez vous sous le terme « hygiène de vie » »
- Discussion et échanges entre et avec les participants
 - ↳ Diaporama sur le sommeil et autres notions

Evaluation de la journée :

- Questionnaire d'évaluation aux participants et tour de table
- Retour des intervenants

* * * * *

📖 Un dossier sera remis à chaque participant 📖

⇒ diaporamas,

⇒ plaquettes FRAPS, CODES, et autres partenaires (thèmes abordés),

⇒ plaquettes PNNS, sommeil, ...