

---

# Programme de Formation

---

## Prévention de la sédentarité & nutrition

---

### Organisation

---

**Durée :** 3 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Toute personne étant sédentaire dans son activité professionnel



#### **Objectifs pédagogiques**

- Connaître les bases de la nutrition équilibrée.
- Identifier les risques liés à la sédentarité
- Découvrir des astuces simples pour bouger plus et mieux manger au quotidien.
- Identifier les sucres cachés dans l'alimentation.
- Expérimenter de façon ludique des pratiques favorisant la santé.
- Réaliser des exercices simples directement sur son poste de travail.



#### **Description**

##### **1/ Mieux connaître les risques liés à la sédentarité et la nutrition**

- Chiffres clés sur les risques de la sédentarité et de la mauvaise alimentation
- Sédentarité : Définition et différence avec l'inactivité physique.
- Nutrition : Les notions de bases et repères simples : Jeu des sucres cachés & Apprendre à lire une étiquette nutritionnelle.

##### **2/ Mise en mouvement ludique**

- Bouger tout au long de sa journée de travail ( échauffement pauses actives et étirements)
- Pédaler équilibré



#### **Prérequis**

Aucun pré-requis.



#### **Modalités pédagogiques**

- Alternance d'apports théoriques et d'ateliers pratiques.
- Participation active à travers des exercices et mises en situation pour pratiquer une activité physique





### **Moyens et supports pédagogiques**

- Diaporama pour illustrer les concepts de nutrition
- Fiches pratiques et guides pour les exercices et les apports nutritionnels
- Jeu ludique pour reconnaître les sucres cachés
- Vélo smoothie



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

- Évaluation continue à travers les exercices pratiques
- Quizz



### **Informations sur l'accessibilité**

Les différentes formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Néanmoins, la validation de certaines formations peut être subordonnée à la mise en œuvre de séquences pratiques. Une analyse des besoins et des conditions d'accès sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation.

Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif à [formation@kerea.eu](mailto:formation@kerea.eu)

#### **Conditions d'accompagnement**

Afin de faciliter l'accès des personnes en situation de handicap à notre offre de formation, une analyse des besoins est réalisée en lien avec des partenaires spécialisés. Cette analyse permet d'identifier les moyens d'adaptation, d'assistance ou de compensation à mettre éventuellement en œuvre.

Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif à [formation@kerea.eu](mailto:formation@kerea.eu)



### **Modalités techniques et environnement**

#### **Conditions de réalisation matérielle de la formation :**

- Rappel aux stagiaires d'apporter leurs propres affaires : matériels (stylo, bloc note etc.)
- Une salle de formation dotée de tables, de chaises en nombre suffisant avec idéalement la possibilité de disposer également d'un espace permettant les mises en pratique
- Un moyen de diffusion du contenu (vidéoprojecteur avec écran ou mur blanc, ou télévision avec câble de branchement)
- Un paperboard avec des feutres de couleurs
- Un téléphone, tablette ou ordinateur par stagiaire pour faciliter l'accès à l'espace connecté personnel

#### **Conditions de réalisation matérielle en cas de déploiement à distance :**

- Un endroit pour s'isoler et pouvoir s'immerger dans la formation
- Matériel informatique en bon état de fonctionnement (micro, camera, pc, tablette)

**L'assistance technique et pédagogique est accessible à l'adresse : [formation@kerea.eu](mailto:formation@kerea.eu)**