

NUTRITION - GLYCEMIE ET SURPOIDS

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

21 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 7 heures
- Synchrone (distanciel) : 14 heures

FORMATEURS :

- David Germeau
- Sandra Guignot

PRE REQUIS :

Les professionnels doivent avoir validé les modules suivants :

- Nutrition – Base
- Nutrition - Équilibre alimentaire

Ils doivent également justifier d'un diplôme dans le champ suivant :

- Sport : BPJEPS, CQP ALS, licence ou master STAPS
- Santé : DE kinésithérapeute

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- ✓ Accompagner les personnes qui souhaitent mieux gérer leur glycémie et/ou perdre du poids, sans pour autant se substituer aux nutritionnistes ou diététiciens.

PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord un bilan initial de positionnement avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- ✓ Définir la notion de glycémie
- ✓ Identifier les symptômes de la glycémie
- ✓ Déterminer les apports glucidiques quotidiens
- ✓ Connaître la notion d'index glycémique
- ✓ Pouvoir prodiguer des conseils nutritionnels
- ✓ Connaître les enjeux liés à l'activité sportive en cas de diabète de type 1/2 et/ou d'obésité et de surpoids et savoir se positionner dans une posture de prévention
- ✓ Connaître les notions en épidémiologie
- ✓ Connaître les physiopathologies de l'obésité
- ✓ Coacher pour aider la perte de poids

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique : Alternance d'apports théoriques, partage d'expériences & mises en situation

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

NUTRITION - GLYCEMIE ET SURPOIDS

Moyens pédagogiques : En visioconférence (Zoom, signature électronique, manuel de formation...)

EVALUATION

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

NUTRITION - GLYCEMIE ET SURPOIDS

Programme de la formation :

1. Programme du e-learning :

Le e-learning est composé d'un parcours pédagogique qui dure 7 heures : vous allez y rencontrer un certain nombre de personnages ayant différentes pathologies. Ce format vous permettra de vous familiariser avec les thématiques comme la glycémie et le diabète, l'anorexie, le surpoids, l'obésité... tout en vous confrontant à des cas d'usage concret. Vous pourrez revenir sur les différents exercices tout au long de votre parcours.

2. Programme du synchrone :

Jour 1 (avec formateur) :

**les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
10h-10h30	Tour de table	Présentation et rappel des objectifs de formation
10h30-13h	Les troubles du comportement alimentaire	Théorie et cas pratiques
13h-14h	Pause-déjeuner	
14h-17h30	Surpoids et obésité	Accompagnement des coachés L'inflammation Programmes et exercice physique
17h30-18h	Bilan de journée	Session de questions/réponses

Jour 2 (avec formateur) :

**les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-9h30	Objectif de journée	Présentation des objectifs de journée + questions/réponses sur le J1
9h30-11h00	Glycémie et diabète	Fonctionnement et risque de diabète
11h-12h30	Gestion de la glycémie	Analyse des différents menus
12h30-13h30	Pause-déjeuner	
13h30-16h	Mise en pratique	Prise en main du coaché Types de coaching Protocoles pour suivre les personnes en surpoids, obèses et gestion de la glycémie
17h-17h30	Evaluation théorique Bilan de séance	Débrief de la formation et évaluation formative (QCM)

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A