

## NUTRITION DES SENIORS

## Cadre pédagogique de la formation :

**DURÉE :****14 heures de formation au total dont :**

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone en distanciel : 14 heures (2 jours)

**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 :**

- ✓ Connaître les notions de nutrition humaine pour coacher les seniors sans pour autant se substituer aux nutritionnistes ou diététiciens.
- ✓ Connaître les enjeux de l'alimentation sur la qualité de vie des seniors et des spécificités liées aux coachings en nutrition de ce public.

**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 :

- ✓ Comprendre les phénomènes de la vieillesse aujourd'hui
- ✓ Établir les risques et les déficiences possibles dans l'assiette des seniors
- ✓ Savoir adapter les 5 étapes de l'équilibre alimentaire aux seniors
- ✓ Comprendre les impacts de la perte de poids chez le senior
- ✓ Savoir comment, au-delà du poids, effectuer de la prévention et améliorer la qualité de vie du senior à travers une approche nutritionnel
- ✓ Mettre en place un coaching en identifiant une méthode adaptée pour suivre les seniors dans un équilibre alimentaire

**MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES****Approche pédagogique :** alternance de théorie et mises en situation**Moyens pédagogiques :** en visioconférence (zoom, signature électronique, manuel de formation...)

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

## NUTRITION DES SENIORS

### 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](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## NUTRITION DES SENIORS

## Programme de la formation :


**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	Accueil et présentation des objectifs de formation
10h30-13h	Vieillesse et Espérance de vie	Introduction aux phénomènes de la vieillesse aujourd'hui.
13h-14h	 Pause-déjeuner	
14h-17h30	L'équilibre alimentaire du Senior selon 3 approches	Anti-âge Perte de poids Santé
17h30-18h	Bilan de journée	Debrief de la journée + temps 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
9h00-12h	Début de formation	Debrief de la J1 + annonce des objectifs de la journée
9h30-12h	Le coaching du senior	Activité physique Approche mentale Suivi du sénior
12h-13h	 Pause-déjeuner	
13h-16h	Cas pratiques	Prise en main du coaché Types de coaching Protocoles pour suivre les séniors dans un équilibre alimentaire
16h-17h	Évaluation formative et bilan de fin de formation	Évaluation sous format QCM + Débrief de la formation

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