

Lieu et date de la formation

La formation se déroulera
Les 30 et 31 mars 2009
de 9h à 17h
au Collège Louise Michel,
rue Youri Gargarine
52 000 CHAUMONT



Formation à l'outil
pédagogique, ludique et interactif

Modalités d'inscription :

Formation gratuite, seuls les frais de repas restent à la charge des participants.

Nombre de participants par formation maximum : 15

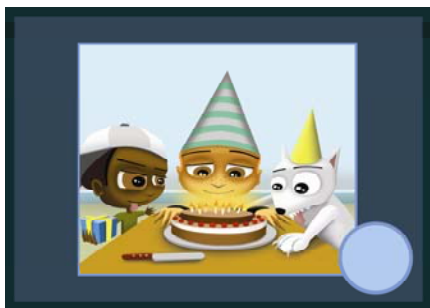
Bulletin d'inscription joint à retourner à l'adresse indiquée :
CODES 52 –5 bis, boulevard Thiers 52000 Chaumont
Mail : codes.52@wanadoo.fr

Délai d'inscription : vendredi 20 Mars 2009



Pour tout renseignement

CODES 52 : Tél. 03 25 32 63 28



Expo Sport Santé
ChAmpagne-Ardenne
« *Bien dans ta tête, bien dans ton corps* »

À Chaumont
Les 30 et 31 mars



2 JOURS DE FORMATION GRATUITE

Formation organisée avec le soutien financier de l'Assurance Maladie
FNPEIS (Fond National de Prévention d'Éducation de d'Information Sanitaires)

Expo Sport Santé ChAmpagne-Ardenne

« Bien dans ta tête, bien dans ton corps »

Objectif de la formation :

Être en capacité d'animer l'outil dans un projet de prévention santé.

Public de la formation :

Professionnels et bénévoles au contact des enfants et adolescents (milieu scolaire ou périscolaire).

Présentation de l'expo sport santé :

Élaboré par une diététicienne, une psychologue et des professionnels de l'Éducation pour la Santé et du Pôle Santé de la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports, cet outil est à destination des enfants et des adolescents. C'est un espace ludique qui conjugue, sport, nutrition, hygiène et maîtrise du stress à travers environ 30 propositions d'activités structurées en 3 modules autonomes comprenant chacun des jeux didactiques, des tests d'évaluation, des activités d'expression et d'échanges ainsi que des activités motrices.

Module 1 (vert) : « J'ai la forme en mangeant »

Objectif : Savoir équilibrer son alimentation et s'hydrater en suffisance

Module 2 (bleu) : « Je me respecte et respecte les autres »

Objectifs :

- Je me connais et maîtrise mon stress
- Je récupère
- J'évalue mes dépendances
- Je respecte les règles d'hygiène et protège l'environnement

Module 3 (orange) : « J'entretiens mon corps par le sport »

Objectifs :

- J'évalue ma condition physique
- Le sport bon pour la santé
- Le sport pour tous



Déroulement de la formation

La formation se déroule sur 2 jours.



Cette formation combinera des apports théoriques et pratiques et souhaite favoriser les échanges entre les participants et les formateurs.

- Les concepts de santé et de la démarche d'éducation pour la santé
- Module 1 (vert) : les repères alimentaires (Plan National Nutrition Santé)
- Module 2 (bleu) : Les compétences psychosociales

(définitions...)

- Module 3 (orange) : Les bienfaits de l'activité physique et sportive (les motivations, les influences sur la qualité de vie...)
- Présentation et découverte des 3 modules et de leurs activités
- Évaluation de la formation



Suite à la formation :

L'expo Sport Santé « Bien dans sa tête, bien dans son corps » est disponible en location dans le CODES de votre département.