



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
Loiret : 15 mai 2010 à Orléans
Loir et Cher et Indre et Loire: 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

- Métaplan [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, ...

FICHE D'INSCRIPTION

FORMATION EDUCATION POUR LA SANTE

Organisation de la formation :

La formation est proposée dans tous les départements. Elle se déroule de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

*Prise en charge par le Comité FFN Centre pour les licenciés FFN.
Pour les non-licenciés FFN, le coût est de 15 euros par personne.*

Le repas reste à la charge du stagiaire

Cocher la case de votre lieu de formation :

- | | |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Samedi 27 Février 2010 à Châteauroux | Réponse avant le 18 Février 2010 |
| <input type="checkbox"/> Samedi 15 Mai 2010 à Orléans | Réponse avant le 5 Mai 2010 |
| <input type="checkbox"/> Samedi 5 juin 2010 à Blois | Réponse avant le 22 Mai 2010 |
| <input type="checkbox"/> Samedi 12 Juin 2010 à Chartres | Réponse avant le 2 Juin 2010 |
| <input type="checkbox"/> Samedi 12 Juin 2010 à Bourges | Réponse avant le 2 Juin 2010 |

NOM : _____

Prénom : _____

Sexe : _____

Date de naissance : _____ Lieu de naissance : _____ Nationalité : _____

Adresse: _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Téléphone domicile: _____ Téléphone portable: _____

E-mail : _____

Club : _____

Fiche inscription à renvoyer à :
ERFAN centre
Maison des Sports de Touraine
Rue de l'aviation 37210 PARCAY MESLAY
erfan.centre@wanadoo.fr

