

A Chacun son Rythme

Alimentation, activité physique, sommeil et usage des écrans

DURÉE

3 jours

SESSIONS 2022/2023

» 29, 30 novembre et 1er décembre 2022, à Marseille

» 6, 7 et 8 février 2023, à Eyragues

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGES

- Identifier ce qui influence les comportements de santé
- Expliquer les principales notions autour des rythmes de vie des enfants, adolescent.e.s et jeunes de 6 à 25 ans
- Prendre conscience de ses propres représentations et savoir prendre en compte celles de ses publics
- Déterminer les étapes pour mettre en place une action d'éducation pour la santé autour des rythmes de vie des enfants, adolescent.e.s et jeunes de 6 à 25 ans

PROGRAMME

JOUR 1

- Concepts en éducation et promotion de la santé,
- Travail autour des représentations et de la posture éducative,
- Démarche en éducation pour la santé et méthodologie de projets : comment mettre en place des actions autour de cette thématique ?

JOUR 2 : SOMMEIL ET USAGE DES ÉCRANS

- Structuration d'un socle commun de connaissances : apports théoriques autour du sommeil et de l'usage des écrans des 6-25 ans
- Présentation de techniques d'animation, d'outils pédagogiques, mises en situations et échange de pratiques

JOUR 3 : ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Structuration d'un socle commun de connaissances : apports théoriques autour de l'alimentation et l'activité physique des 6-25 ans
- Présentation de techniques d'animation, d'outils pédagogiques, mises en situations et échange de pratiques

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La démarche est participative et propose une articulation entre théorie et mise en pratique. Toutes les techniques d'animation utilisées pendant la formation peuvent être reprises par les stagiaires pour une utilisation dans le cadre de leurs pratiques. Les participant.e.s sont invité.e.s à échanger autour de leurs pratiques professionnelles.



PUBLIC

Tout.e professionnel.le motivé.e pour monter une action/un projet sur ces questions, en contact avec des enfants (à partir du CP) et/ou adolescent.e.s et leurs parents : professionnel.le.s et bénévoles du champ de l'éducation, de la santé, du sanitaire, du social, de la restauration, etc

Effectif : 8 à 15 participant.e.s



Pour les personnes en situation de handicap, contactez-nous à l'adresse formationscodeps13@gmail.com. Nous verrons ensemble si la formation du CoDEPS 13 peut vous accueillir dans de bonnes conditions matérielles et pédagogiques, ou si nous pouvons vous proposer une orientation.



DÉLAI D'ACCÈS

Clôture des inscriptions 15 jours avant la session choisie



MÉTHODES D'ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est remis à chaque participant.e à la fin de la formation. Des temps d'évaluation et de retours sur les séquences pédagogiques sont mis en place tout au long de la formation. A la fin de chaque journée de formation, les participant.e.s expriment leur ressenti avec l'aide d'un support d'évaluation ou d'une technique d'animation et donnent leur avis sur le contenu.



PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis spécifique pour accéder à cette formation.



COÛT PÉDAGOGIQUE

Formation gratuite financée par l'ARS PACA



CONTACT

Déborah LECLERCQ, Chargée de projets

deborah.leclercq@codeps13.org

04 91 81 68 49