

# A Chacun son Rythme

Alimentation, activité physique, sommeil et usage des écrans

## DURÉE

3 jours

## SESSIONS 2022

- » 2, 3 et 9 mai 2022, ville à définir
- » 29, 30 novembre et 1er décembre 2022, à Marseille

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Savoir identifier ce qui influence les comportements de santé
- Actualiser des connaissances sur les recommandations institutionnelles 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](mailto: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 donne 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](mailto:deborah.leclercq@codeps13.org)  
04 91 81 68 49