



Mon budget

+



Quelques astuces

=



L'équilibre alimentaire, j'en fais mon affaire.

Opticourses

C'est quoi ?

Des ateliers sur l'équilibre alimentaire et le budget :

Des séances de 2h, animées par des professionnels.

Pourquoi ?

Equilibrer ses achats alimentaires sans dépenser plus

Comment ?

En échangeant **des bons plans pour acheter malin**

En reconnaissant les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon rapport qualité/prix

Programme de formation à la démarche Opticourses

Date : 24, 25 et 30 juin 2021

Lieu : Vitrolles

Formation de trois jours, répartie ainsi :

- 1^{ère} journée de formation : Mise en situation // participant à Opticourses
- 2 jours de formations consécutifs : Mise en situation pratique // intervenant Opticourses

Horaires : 9h30-17h (accueil café 9h-9h30) ; pause déjeuner 13h-14h

Il sera demandé à chaque participant de récolter pendant 15 jours au minimum leurs tickets de caisse avant le jour 1.

1^{er} jour de formation : découverte du projet et mise en pratique des ateliers

- Présentation et tour de table
- Présentation du projet Opticourses, des objectifs et des principaux résultats
- Présentation du déroulement des ateliers
- Mise en pratique des ateliers, découverte des activités et des outils :
 - ✓ Récolte/Analyse des tickets de caisse
 - ✓ Jeu des groupes d'aliments
 - ✓ Le Sain, Lim
 - ✓ Le livret des aliments de bon QNP
 - ✓ Le carnet des prix seuils
 - ✓ Profil des achats
 - ✓ Dégustation à l'aveugle
 - ✓ Jeu de paires

Les participants joueront ainsi le rôle d'un participant venant assister à un atelier sur « comment équilibrer vos achats avec un petit budget ».

- Présentation des fiches d'activité, des outils et des protocoles
- Programmation du travail à réaliser pour le 2^{ème} et 3^{ème} jour de formation
- Bilan et évaluation

Avant le 2^{ème} jour de formation, les participants seront invités à travailler sur les fiches activités.

2ème jour de formation : apport en nutrition et mise en situation

- Retour sur la présentation des ateliers réalisée en jour 1 : discussion autour des difficultés et complément d'informations
- Les bases en nutrition du projet Opticourses
- Le positionnement des animateurs, principes d'éducation à la santé
- Mise en situation des participants : chaque participant présente au groupe une ou plusieurs fiche(s) activités.
- Méthode d'analyse des tickets de caisse

3ème jour de formation : approfondissement et échanges

- Mise en situation des participants : suite.
- Détail de chaque fiche d'activité.
- Présentation détaillée du protocole
- Perspectives des actions à réaliser par les participants.
- Communauté de pratiques, charte
- Point sur les outils, évaluation des besoins des participants.
- Bilan et évaluation.