

INFORMATIONS PRATIQUES



INSCRIPTION

Avant le 25 février 2019

Inscription en ligne

COÛT

Cette formation est subventionnée par l'ARS des Pays de la Loire.
Il restera à votre charge vos frais de déplacement et de repas

DATES

26 mars 2019 (après-midi), à **Angers** : introduction de la formation

Avril – mai 2019 : Temps de formation en ligne

20, 21 mai et 6 juin 2019, à **Angers** : Temps de formation en présentiel

FORMATEURS

Pierre Droumaguet et Anne Leroyer, chargés de mission - IREPS Pays de la Loire

Et Andrée-Ann Dufour Bouchard, diététiste - ÉquiLibre

METHODE PEDAGOGIQUE

La démarche pédagogique s'appuie sur l'expérience et l'activité professionnelle des participants. Les apprentissages se feront par l'expérimentation de techniques d'animation et d'outils d'intervention, par des éclairages conceptuels et des apports théoriques, et par la mise en situation.

Les participants s'engagent volontairement à la formation. La dynamique du groupe et la cohérence des journées nécessitent d'être présent dès la première heure et pour l'ensemble de la formation.

L'IREPS Pays de la Loire est enregistrée à la Préfecture comme
organisme de formation professionnelle continue sous le n° 52 44 00 32 144.
Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.



PRESENTATION DU PROGRAMME

Après quelques années de collaboration et d'expérimentation pour adapter l'outil québécois « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » de l'association ÉquiLibre, l'IREPS Pays de la Loire a élaboré **LIKE YOU**, un programme éducatif portant sur les questions liées au poids et à l'image corporelle pour des jeunes de 13 à 17 ans, en collaboration avec l'IREPS Aquitaine.

Le programme LIKE YOU propose une approche complémentaire de l'éducation nutritionnelle classique. Il privilégie un travail sur l'acceptation de soi et les influences sociétales, sans nier les risques pour la santé, pour que l'individu s'engage dans un processus de changement privilégiant de saines habitudes de vie adaptées et réalistes.

Il offre donc la possibilité d'intervenir selon une approche plus globale et positive mettant en avant les capacités de l'individu à s'accepter dans son schéma corporel et dans le regard des autres, tout en ayant une relation positive à l'alimentation dans toutes ses dimensions (cultures, normes et valeurs, affects, mode de vie, environnement, facteurs psychologiques, etc.).



CONTENU DE LA FORMATION

- Apports et échanges autour des notions de préoccupation excessive à l'égard du poids, de la prévention de l'obésité, du poids des normes sociétales...
- Expérimentations d'activités issues de LIKE YOU traitant de l'écoute du corps, des préjugés liés aux apparences, des normes à travers le temps et la géographie, de la connaissance de soi et l'estime de soi...
- Présentation du site internet et du programme LIKE YOU
- Echanges autour des concepts de santé, de déterminants de santé, d'éducation pour la santé, d'éducation thérapeutique, ...
- Approfondissement concernant la posture éducative nécessaire à l'animation de LIKE YOU
- Présentation des compétences psychosociales en lien avec les compétences d'adaptation
- Mise en perspective du programme LIKE YOU dans un contexte de soin

Un carnet de bord sera proposé aux participants afin de faciliter la prise de distance vis-à-vis de leurs représentations personnelles, ainsi que l'appropriation professionnelle.



OBJECTIF Permettre aux professionnels intervenant auprès de jeunes de 13 à 17 ans d'agir en éducation pour la santé, éducation thérapeutique et promotion de la santé autour des thèmes de l'image corporelle et de la nutrition (alimentation et activité physique) à partir de l'approche et de la méthodologie proposées par le programme LIKE YOU.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES



- Maîtriser les savoirs de base nécessaires à l'animation du programme LIKE YOU : l'image corporelle et le poids à l'adolescence, les compétences psychosociales et l'image corporelle, la nutrition et l'adolescence, ...
- Identifier et appliquer la démarche d'éducation pour la santé prônée par LIKE YOU
- Développer des capacités d'animation et de mise en place du programme LIKE YOU en lien avec le site dédié « Mon corps à vivre »
- Identifier les conditions d'implantation du programme dans le cadre de la promotion de la santé

DEROULEMENT La formation se déroule en 4 temps :

Un temps de présentation de la formation (26 mars après midi) : objectifs, méthode, aspects techniques...

Un temps de formation en ligne mené par ÉquiLibre via une plateforme vidéo (à effectuer en avril et mai), avec un code d'accès personnalisé, qui permet de mieux comprendre les concepts et les enjeux à considérer lors de vos interventions sur le poids et l'image corporelle afin de favoriser la santé et le bien-être des personnes. Un cahier d'exercices personnels est à remplir et à transmettre via internet à ÉquiLibre dans le mois qui précède la formation en présentiel. ÉquiLibre vous fournira alors une attestation de participation indispensable à votre participation à la suite de la formation.

Un temps de formation en présentiel (20,21 mai et 6 juin) afin de pouvoir utiliser l'outil et le site internet dédiés au programme LIKE YOU.

Un accompagnement individualisé à la mise en place d'un projet adapté au sein de votre structure.