

Rythmes de vie des adolescents : mettre en œuvre des animations sur l'alimentation, le sommeil et l'activité physique

Contexte

La période de l'adolescence a des effets importants sur les rythmes de vie des jeunes : modification des comportements alimentaires, troubles du sommeil, diminution de l'activité physique et augmentation de la sédentarité notamment. Ces nouveaux comportements peuvent avoir des conséquences sur la santé comme le surpoids, la fatigue, le stress, etc. Cette journée de sensibilisation aux rythmes de vie des adolescents permettra aux professionnels de mieux comprendre ces changements et de mettre en place des animations visant le bien être des jeunes.

Publics

Professionnels travaillant auprès d'adolescents (animateurs, enseignants, etc.) souhaitant mettre en œuvre des actions collectives d'éducation pour la santé sur les rythmes de vie et plus spécifiquement sur l'alimentation, le sommeil et l'activité physique.

Objectifs pédagogiques

- Mieux appréhender les enjeux des rythmes de vie des adolescents
- Repérer les étapes de la construction d'un projet d'éducation pour la santé et les stratégies d'intervention propres aux interventions concernant les rythmes de vie
- Découvrir des outils de communication sur le thème
- Découvrir et échanger sur les outils d'intervention permettant d'aborder la thématique avec des jeunes

CONTENU

Matin :

- Les spécificités des rythmes de vie des adolescents et leur influence sur la santé
- Quelle approche éducative pour aborder les rythmes de vie avec les adolescents ?
- Les étapes de la construction d'une action d'éducation pour la santé : de l'analyse de situation à l'évaluation
- Les animations collectives spécifiques aux rythmes de vie des jeunes

Après-midi :

- Présentation et expérimentation des outils d'intervention adaptés aux rythmes de vie des adolescents: contenu pédagogique, message de prévention, utilisations possibles
- Présentation des outils de communication spécifiques à la thématique et au public (brochures, affiches, flyers) : contenu pédagogique, message de prévention, utilisations possibles
- Présentation des ressources régionales (professionnelles et structures)

Évaluation de la formation

Une évaluation sera proposée aux stagiaires en fin de formation

Méthodes pédagogiques

- Apports de connaissances
- Échanges sur les expériences professionnelles
- Débat, expressions personnelles
- Expérimentation des outils
- Mises en situation, travaux de groupes

Pour tout renseignement

Stéphanie DEROBERT
Responsable régionale de formation
sderobert-irepsbn@orange.fr

Intervenants

- Responsable régionale de formation IREPS
- Chargée de projet en éducation pour la santé IREPS, Diététicienne. Formatrice PNNS

DATES ET HORAIRES :

7 février 2014

9h30 - 12h30 et 14h00 - 17h00

LIEU : IREPS, Hérouville Saint-Clair

COÛT DE LA FORMATION :

75 euros/stagiaire

MODALITÉ DE PAIEMENT

Le règlement s'effectue sur facturation de l'IREPS à l'issue de la formation