

## Rythmes de vie des enfants de 6 à 11 ans.

19 juin, 21 juin, 28 juin et 10 juillet



### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, les participants seront en capacité de :

- Comprendre la place des représentations de la santé dans leur posture professionnelle.
- S'approprier les concepts de nutrition et de rythmes de vie chez l'enfant de 6 à 11 ans.
- Connaître les ressources utiles pour conduire un projet sur les rythmes de vie de l'enfant de 6 à 11 ans : les outils, les guides méthodologiques...



### PUBLICS et PRÉREQUIS

Tous professionnels ou bénévoles associatifs susceptibles de mettre en place des projets sur la nutrition et les rythmes de vie auprès des enfants de 6 à 11 ans.

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour accéder à cette formation.



### MODALITÉS

Formation gratuite de 4 demi-journées, durant lesquelles nous évoquerons l'alimentation, l'activité physique et les rythmes de vie des enfants de 6 à 11 ans.

Démarche participative qui alterne des apports théoriques et des travaux de groupes.

Les personnes inscrites s'engagent à participer aux 4 demi-journées.



### FORMATEURS

Nathalie CELLE et Régis CANAUD, Chargés de projets en promotion de la santé à l'IREPS ARA—délégation Loire.



### LIEU ET HORAIRES

Région Auvergne Rhône-Alpes

Espace de St Etienne

18 rue Etienne Mimard 42000 St Etienne

Les 19-21-28 juin et 10 juillet 2018 de 13h30 à 16h45



### PROGRAMME

#### Alimentation

*Le mardi 19 juin 2018,*

*De 13h30 à 16h45*

*Les déterminants de l'alimentation  
L'équilibre alimentaire des enfants  
La faim, le rassasiement et la satiété  
Les goûts et dégoûts alimentaires*

#### Activité physique

*Le jeudi 21 juin 2018,*

*De 13h30 à 16h45*

*Qu'est ce que l'activité physique ?  
Quels sont ses bienfaits ?  
Ce que je peux proposer à l'enfant, suivant son âge  
Le rôle de l'adulte*

#### Rythmes de vie

*Le jeudi 28 juin 2018 et le mardi 10 juillet 2018*

*De 13h30 à 16h45*

*Le rôle du sommeil  
La durée et les cycles du sommeil chez l'enfant  
Les écrans  
Le rôle et la posture des parents*

### VALIDATION DE LA FORMATION

*Emargement et suivi de présence par demi journée*



## INSCRIPTION

Je souhaite m'inscrire à la formation

**Rythmes de vie des enfants de 6 à 11 ans**

**19, 21, 28 juin et 10 juillet 2018 - St Etienne**

*Merci d'écrire lisiblement pour recevoir votre confirmation d'inscription par mail.*

### STAGIAIRE

NOM : ..... Prénom : .....

Profession / fonction : .....

Adresse (si inscription à titre individuel) : .....

Tél : .....

Email : .....

### ORGANISME / EMPLOYEUR

Nom ou raison sociale : .....

Adresse : .....

Nom et prénom du référent formation.....

Tél : .....

Email : .....

Vous vous inscrivez en tant que :

- Salarié(e) bénéficiant d'un financement par l'employeur ou OPCA ou PACIF
- Personne en recherche d'emploi bénéficiant d'un financement public
- Personne en recherche d'emploi bénéficiant d'un financement OPCA
- Particulier à vos propres frais
- Bénévole
- Autres. Précisez : .....

*Nombre de participants limité à 13 personnes (2 personnes maximum par structure).*

*Les inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée. Les frais d'hébergement, de restauration et de déplacement sont à la charge du participant.*

*Les personnes inscrites s'engagent à participer aux 4 demi-journées.*

Bulletin à retourner  
par mail ou courrier  
**avant le 14 juin 2018** à  
IREPS ARA délégation Loire  
26 Avenue de Verdun  
42000 St Etienne  
Tél. 04 77 32 30 37  
[nathalie.celle@ireps-ara.org](mailto:nathalie.celle@ireps-ara.org)

Soutien



IREPS Auvergne-Rhône-Alpes Délégation Loire  
26 Avenue de Verdun 42000 St Etienne  
Tél. 04 77 32 30 37 - [www.ireps-ara.org](http://www.ireps-ara.org)  
N° de SIRET : 323 390 161 000 79  
N° de déclaration d'activité : 82 69 06 790 69

*Renseignements pédagogiques*  
**Nathalie CELLE - IREPS ARA**  
[nathalie.celle@ireps-ara.org](mailto:nathalie.celle@ireps-ara.org)

