

ALIMENTATION - SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

Réf
RSECUASR - AB2F7

Modalité
Présentiel

Durée
1.0 jour(s) - 7.0h

Nb stagiaires
10



OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Comprendre l'importance du sommeil sur votre santé.
- Appliquer les bons gestes pour maintenir un bon rythme de sommeil.
- Découvrir des techniques pour faciliter l'endormissement et la récupération.
- Améliorer votre hygiène de vie.
- Equilibrer vos repas.
- Identifier les apports nutritionnels.
- Comprendre l'importance de la nutrition.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Tout public.

Pré-requis

Aucun.



CONTENU

La fatigue mentale et physique

- Les causes et origines.
- Les conséquences sur la santé.

Des leviers pour mieux gérer la fatigue par une bonne hygiène de vie.

Le sommeil

- Les caractéristiques d'un sommeil de qualité. (Notion de cycle)
- Les risques qu'entraîne un mauvais sommeil.

L'alimentation

- Les caractéristiques d'une alimentation de qualité.
- L'équilibre alimentaire (les familles d'aliments).
- La fréquence alimentaire.



REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046

- Les besoins alimentaires.
- Les troubles alimentaires, carence et récupération.

L'activité physique adaptée

- Une thérapie reconnue pour lutter contre les différentes formes de stress.
- Une aide à l'endormissement et à une bonne mise en route.

Comment favoriser sa vitalité et son mieux-être (physique, mental, social) sur les différents postes (du matin, de l'après-midi, de nuit).

Sa nuit, sa sieste

- Les différents types de sieste/nuit.
- Quand les programmer ?
- Où et comment ? (dans quel environnement lumière, bruit, les écrans...)
- Durée (temps essentiel pour récupérer).
- Les outils astuces pour faire face aux insomnies.

Les repas

- Qualité et quantité des apports pour favoriser l'alternance sommeil/éveil.
- Les différents temps alimentaires (repas types).
- Le petit déjeuner.
- Les collations.
- Le repas.
- Le repas d'avant sommeil.

Bilan de la journée et perspectives

- Mise en pratique d'activité de détente (sophrologie, pleine conscience, récupération par le mentale) avec mise en évidence de la cohérence cardiaque.
- Eventuelles actions individuelles ou collectives que les stagiaires souhaiteraient mettre en place dans leur sphère professionnelle ou privée.



PÉDAGOGIE

- Une évaluation diagnostic (Comment je m'organise pour mieux récupérer et éviter la fatigue).
- De la théorie sur la santé, la nutrition, sur les besoins physiologiques.
- De la mise en pratique sur des cas concrets.



GESTION DES ACQUIS



REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046

Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux stagiaires en amont de la formation un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Une grille d'auto-positionnement est remplie de nouveau à l'issue de la formation par les stagiaires, pour l'évaluation du développement de leurs compétences en fin de formation.
- Une évaluation de satisfaction à chaud REZO est transmise aux stagiaires en fin de formation.
- **Évaluation des acquis** : Le formateur ou la formatrice remplit à son tour une grille de validation des acquis pour évaluer les compétences et connaissances acquises des stagiaires.
- Attestation de fin de formation REZO.



FORMATEUR ET PARTENAIRE

Notre formateur est professeur de sport, préparateur physique, coach sportif et formateur de formateur. Il enseigne également en anatomie et physiologie de l'effort. Il cumule plus de 20 ans d'expérience dans l'accompagnement à la remise en forme et aussi à l'amélioration des performances des sportifs occasionnels ou de classe mondiale.



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.