

ALIMENTATION - SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

Réf
RSECUASR - AB2F7

Modalité
Présentiel

Durée
1.0 jour(s) - 7.0h

Nb stagiaires
10



OBJECTIFS

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



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.



CONTENU

LA FATIGUE MENTALE ET PHYSIQUE 60'

- Les causes et origines
- Les conséquences sur la santé

DES LEVIERS POUR MIEUX GERER LA FATIGUE 190'

Par une bonne hygiène de vie :

1. Le sommeil : 60'

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

2. L'alimentation : 60'

- Caractéristiques d'une alimentation de qualité.



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

- Équilibre alimentaire (les familles d'aliments)
- Fréquence alimentaire
- Besoins alimentaires
- Troubles alimentaires, carence et récupération

3. L'activité physique adaptée : 30'

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

COMMENT FAVORISER SA VITALITE ET SON MIEUX ETRE (physique, mental et social) SUR LES DIFFERENTS POSTES (DU MATIN, DE L'APRES-MIDI, DE NUIT). 3h

1. 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.

2. 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

Quelle (s) activité (s) pratiquer, quand et comment ?

Mise en pratique d'activité de détente (sophrologie, pleine conscience, récupération par le mentale) avec mise en évidence de la cohérence cardiaque.

BILAN DE LA JOURNEE ET PERSPECTIVES 30'

Eventuelles actions individuelles ou collectives que les stagiaires souhaiteraient mettre en place dans leur sphère professionnelle ou privée.

Suggestion : petit déjeuner pris ensemble avant l'intervention, aux deux pauses (mi-matinée et mi-après-midi) et éventuellement déjeuner... afin d'être en adéquation avec le sujet traité. (En fonction des exigences COVID)



PÉDAGOGIE

ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE : 45' (Comment je m'organise pour mieux récupérer et éviter la fatigue)

Tour de table des stagiaires en présence

- a. Comment je mange ?
- b. Comment je dors
- c. Qu'est ce qui favorise et perturbe ma récupération ?



GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

- Evaluation pré-formatrice : évaluation des compétences actuelles via la grille d'auto-positionnement remplie avant la formation
- Evaluation de suivi : évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation
- Evaluation de satisfaction

Validation des acquis

Attestation de fin de formation REZO



FORMATEUR ET PARTENAIRE

Professeur de sport, éducateur sportif, préparateur physique, coach sportif et formateur de formateur. Enseignant en anatomie et physiologie de l'effort. 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. Intervenant sur les problématiques de TMS et RPS.



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.