

# Ateliers nutritionnels

Les ateliers nutritionnels sont animés par une **diététicienne** et un **professionnel du sport santé**.



Les ateliers reposent sur une **animation collective et participative basée sur les compétences et les habitudes alimentaires des participants**, pour accompagner chacun vers des choix favorisant le bien-être.

## Déroulé et contenu des ateliers nutritionnels :

12 participants par cycle // 1 cycle se compose de 6 rencontres à 8 à 15 jours d'intervalle entre chaque séance

**Rencontre n°1, le lundi 08/11 de 14h00 à 15h30** : 1h30 Temps d'échange et d'information sur la nutrition (alimentation et activité physique) coanimé par une diététicienne et un professionnel du sport santé. Explication du contenu des séances. Choix ensemble des ingrédients pour la 2<sup>ème</sup> rencontre.

**Rencontre n°2, le lundi 15/11 de 14h00 à 17h00** : 3h00 Expérimentation d'une activité physique adaptée avec un professionnel du sport santé (1h) Elaboration d'un repas à partir du panier de denrées choisies ensemble au préalable (2h). Choix des thématiques à aborder lors de la 3<sup>ème</sup> rencontre.

**Rencontre n°3, le lundi 22/11 de 14h00 à 15h30** : 1h30 Temps d'échange avec la diététicienne sur une thématique en rapport avec l'alimentation, proposée au préalable par les participants et/ou la diététicienne en fonction des attentes et des besoins. Choix ensemble des ingrédients pour la 6<sup>ème</sup> et dernière rencontre.

**Rencontre n°4, le lundi 29/11 de 14h00 à 17h00** : 3h00 Expérimentation d'une activité physique adaptée avec un professionnel du sport santé (1h). Elaboration d'un repas à partir du panier de denrées choisies ensemble au préalable (2h).

**Rencontre n°5, le lundi 6/12 tout au long de la journée** : 30' Bilan de forme individuel

Réaliser des petits exercices (souplesse, équilibre...)

Echanger avec un éducateur sportif

Être orienté vers des activités physiques et des structures

**Rencontre n°6, le lundi 13/12 de 14h00 à 15h30** : 1h30 Bilan général du programme

Cycle de prévention réalisé grâce au soutien financier de l'Agence Régionale de Santé de Bretagne.



Dans le cadre de la lutte contre la pandémie de coronavirus, nous vous remercions **d'être muni d'un masque pour l'ensemble des séances.**

Un **lavage des mains par savon ou par solution hydroalcoolique** sera possible lors des ateliers.

Les **règles de distanciation physique** seront pratiquées dans la mesure du possible.

COVID-19  
**FACE AU CORONAVIRUS :  
POUR SE PROTÉGER  
ET PROTÉGER LES AUTRES**