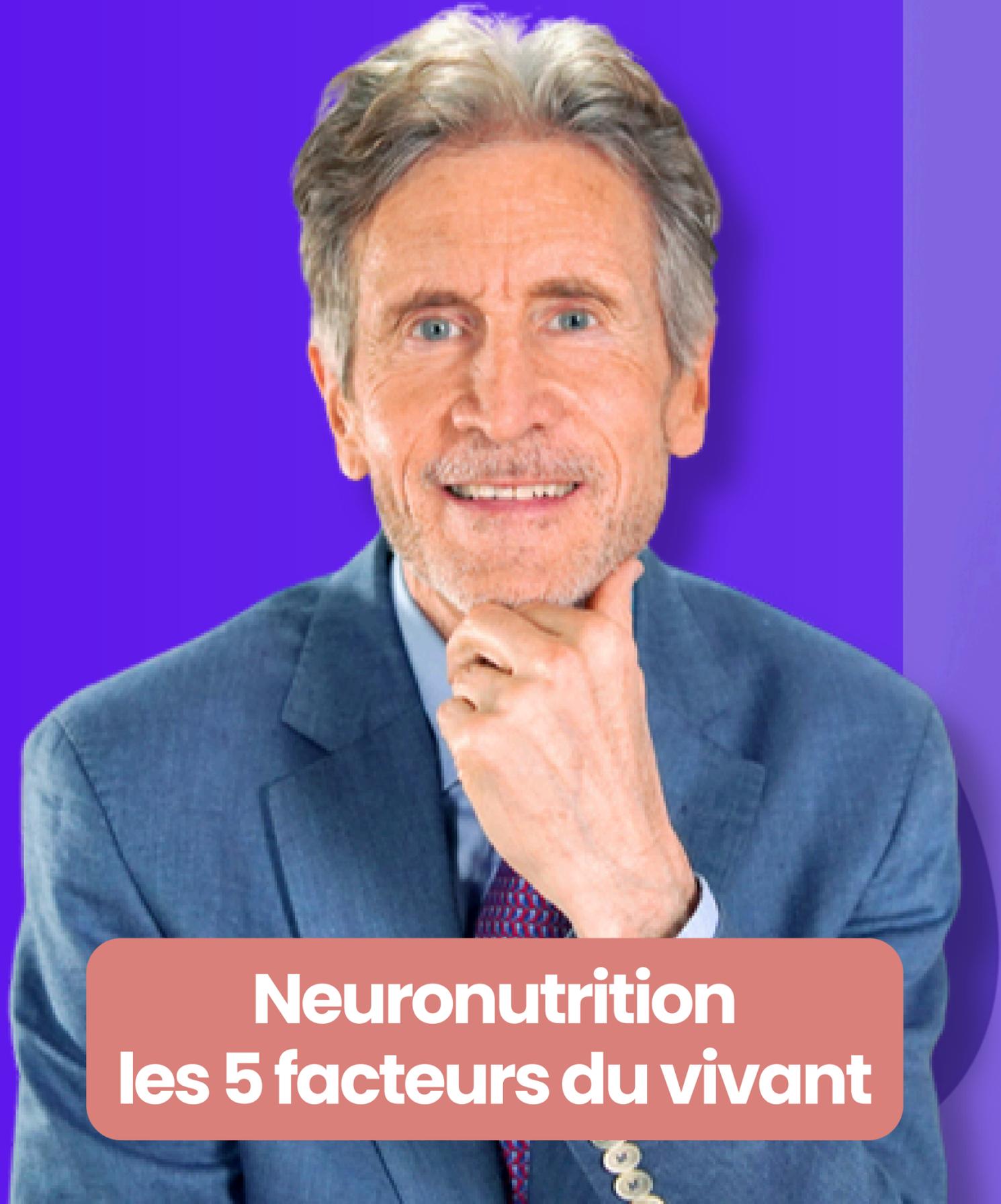


Bien accompagner pour mieux conseiller et Développer son activité d'accompagnement

ATELIER COMPÉTENCES – MODULES 4 ET 5

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ



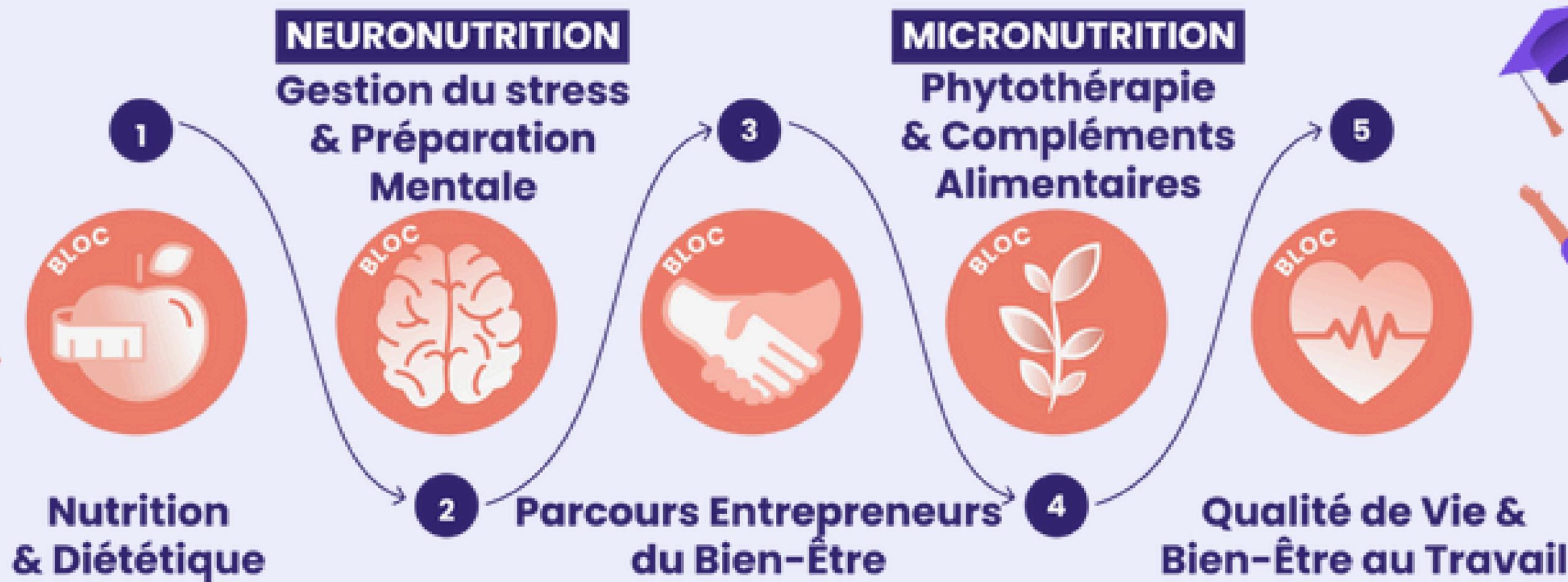
TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



Neuronutrition
les 5 facteurs du vivant

Dr. Yann Rougier

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



Les Spécialisations 5.3



Un tout nouveau
format
d'accompagnement



En exclusivité début 2025

2 SPÉCIALISATIONS 5.3

20% théorique - 80% pratique (infos dans le chat)

Spécialisation IG BAS

DEVENEZ
EXPERT DES
INDEX GLYCEMIQUES

Claire Doray

Spécialisation Réseaux sociaux

GÉNÉRER DES
REVENUS GRÂCE
AUX RÉSEAUX

Marie-Pierre Bouyaux
Canva

3 spécialisations de nos experts déjà disponibles !

20% théorique - 80% pratique



Spécialisation Index Glycémiques

DEVENEZ EXPERT DES
IG
ET RÉUSSISSEZ
TOUS VOS
PROGRAMMES D'
ACCOMPAGNEMENT



Spécialisation Nutrition Performance

ACCOMPAGNER LES
SPORTIFS ET LES
ENTREPRENEURS
VERS LA
NUTRITION-
PERFORMANCE



Spécialisation Réseaux sociaux

PARTAGEZ VOTRE
PASSION SUR LES
RÉSEAUX
SOCIAUX ET
DÉVELOPPEZ
VOTRE ACTIVITÉ

Comment y accéder ?

ESPACE ELEVES



ACCUEIL **Parcours Nutrition Pleine Santé** RETOUR



CONNEXION AUX FORMATIONS

L'école 5.3, c'est aussi

SPÉCIALISATION NUTRITION AVEC CLAIRE DORAY	SPÉCIALISATION ENTREPRENEUR AVEC MARIE-PIERRE BOUYAUX	BILAN DE COMPÉTENCES 8 H D'ACCOMPAGNEMENT – ÉLIGIBLE AU CPF
 INDEX GLYCÉMIQUES	 RÉSEAUX SOCIAUX PARTAGE TA PASSION	 TROUVE LA VOIE PRO QUI TE RESSEMBLE
Réussis tes accompagnements grâce à l'alimentation IG bas	Développe ton activité grâce aux réseaux sociaux	Définis ton projet, donne-lui du sens et passe à l'action

Notre Pôle Financement

Esther

Sylvain

1

Prise de contact :
Bonjour@ecole53.fr

2

Etude de votre dossier

3

Solution(s) de
financement sur mesure

A VOTRE ECOUTE POUR TROUVER DES SOLUTIONS

5.3

À l'animation

- **Diététicienne Pleine-Santé**
- **Créatrice de la Spécialisation IG**
- **Responsable des Compétences et Jurys**
- **Super-Mentor**

Mon Rôle : vous transmettre mes compétences et mon expérience.

Claire Doray

L'équipe



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Claire Doray

Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé

AGENDA DU JOUR

12h45-13h00

Briefing

13h00-13h05

Introduction / objectif du jour

13h05-13h30

Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique

13h30-13h40

Vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

13h40-13h45

Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

Les 3 missions du Conseiller Prévention Nutrition & Gestion du Stress

13h30 on en reparle

3

Accompagner vers
une TRANSFORMATION

Guider vers la
PLEINE-SANTÉ

Faire vivre une
EXPÉRIENCE UNIQUE

3 volontaires

Pour débriefer l'atelier du jour !



Modules 4 et 5

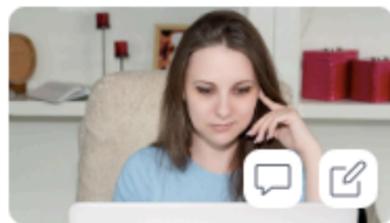
- Bien accompagner pour mieux conseiller
- et développer son activité d'accompagnement



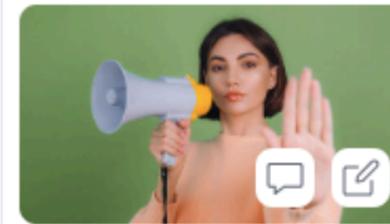
[Module 4.1] - Comment aider une personne à manger ...
Bienvenue dans votre quatrième module ! À partir de maintenant, nous allons utiliser toutes les compétences que vous avez acquis...



[Module 4.2.] - Le déroulé de l'entretien
Dans cette deuxième partie du module 4, vous allez découvrir comment se passe un entretien : le protocole qu'il faut respecter ...



[Module 4.3.] - Poser un bilan de conseil pour nourrir la...
Nous avons vu ensemble la bonne façon d'accueillir une personne et les moyens pratiques d'inspirer sa confiance pour partir sur de...



[Module 5.1-] - Les limites des compétences : votre res...
Ce cinquième et dernier module de votre formation s'intitule "Développer votre activité d'accompagnement". Nous sommes...



[module 5.2] - Les outils-clés de l'accompagnement
Dans ce nouveau cours, vous allez approfondir votre méthode d'accompagnement des clients. Vous allez passer en revue tous l...



[Module 5.3.] - Les profils spécifiques de population
Ce dernier cours de votre formation est entièrement orienté vers les personnes qui, dans quelque temps, vont venir vous consulte...

Cas pratique



Monsieur Montagne, éducateur canin, 44 ans, divorcé, aimerait perdre des 3 à 4 kilos pris durant l'hiver.

Il a l'habitude d'emporter à manger pour le midi et à tendance au grignotage depuis quelques mois.

Il court 1 à 2 fois par semaine et s'est mis à la boxe récemment, 2 fois par semaine.

Il souhaite :

- **Perdre ses 3 à 4 kilos superflus**
- **Stopper les envies de sucre**

MONSIEUR MONTAGNE

44 ANS



À PROPOS

1

Divorcé - 1 enfant de 15 ans

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédent familial

ANAMNÈSE

3

1,88 m / 85 kg

OBJECTIFS

4

- Perdre ses 3 à 4 kilos superflux
- Stopper les envies de sucre

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Très actif - Educateur canin
Course à pied et boxe 2 x/semaine

Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

CRITÈRES
DE QUALITÉ

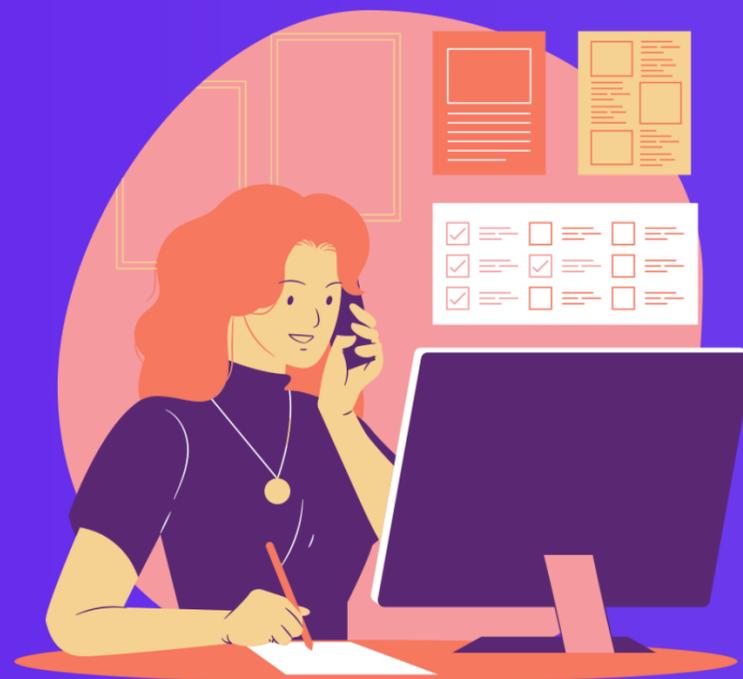
ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Lors de votre accompagnement,
vous allez créer une relation de confiance
avec Monsieur Montagne.

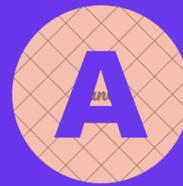


SONDAGE N°1



SONDAGE 1

Pour créer une relation de confiance, il faut :



Faire preuve d'une écoute active



Etre pleinement présent(e) – concentré(e) et préparé(e)



Avoir un discours ouvert – bienveillant

RÉPONSE N°1 : **A** **B** **C**



SONDAGE 1

Pour créer une relation de confiance, il faut :

Faire preuve d'une écoute active

Etre pleinement présent(e) – concentré(e) et préparé(e)

Avoir un discours ouvert – bienveillant

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

RENCONTRE HUMAINE = découverte active

1

RELATION DE CONFIANCE – ÉCOUTE – RESPECT

Objectif : découvrir qui est la personne que vous allez accompagner et sa problématique.

- Contexte de vie
- Organisation pour les repas
- Relation à la nourriture
- Histoire de poids
- Activité physique : type, fréquence
- Antécédents médicaux et traitements en cours



ANALYSE TECHNIQUE

RECUEIL DE DONNÉES

2

Objectif : recueillir les données indispensables pour proposer un accompagnement 100% personnalisé.

- Poids, âge, taille, sexe et NAP
- Calculs de l'IMC et du poids santé
- Évaluation morphologie (autotest)
- Mensurations (tour de taille, hanches, bras, cuisses)
- Calcul du métabolisme de base et métabolisme total
- Définition du poids de forme



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Il a rempli son carnet alimentaire depuis le début du Bilan Nutrition.

Il aimerait savoir s'il doit continuer de le remplir pour les prochains rendez vous ?

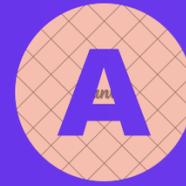


SONDAGE N°2

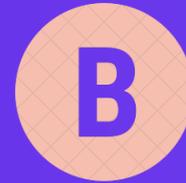


SONDAGE 2

Quels sont les intérêts du carnet alimentaire pour le client ?



Permettre de prendre de conscience de ses propres habitudes

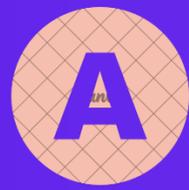


Outil de motivation pour atteindre son objectif



S'auto-évaluer notamment sur la composition de ses repas

RÉPONSE N°2 :



SONDAGE 2

Quels sont les intérêts du carnet alimentaire pour le client ?

Permettre de prendre de conscience de ses propres habitudes

Outil de motivation pour atteindre son objectif

S'auto-évaluer notamment sur la composition de ses repas

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

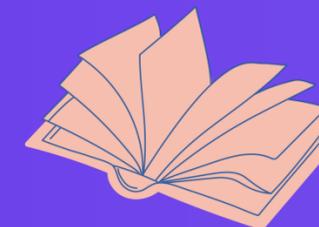
ANALYSE NUTRITIONNELLE

ENCOURAGER – APPROCHE POSITIVE

3

Objectif : analyser le comportement, les préférences et les habitudes alimentaires ainsi que les émotions et les sensations autour des repas.

- Nombre de repas par jour
- Grignotages et éventuelles collations
- Analyse de l'équilibre alimentaire
- Place occupée par les aliments-plaisir
- Hydratation et chrono hydratation
- Sensations de satiété et rassasiement
- Sensation de faim et émotions ressenties durant le repas



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

4

Objectif : proposer un rééquilibrage alimentaire personnalisé étape par étape.

- Attention à ne pas donner tous les outils !
- Fixer 2 ou 3 objectifs pour la prochaine consultation

Votre client doit se sentir unique



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

SOLUTIONS PLEINE SANTÉ

ÉLÉMENT DIFFÉRENCIANT DU CONSEILLER EN NUTRITION

5

Objectif : développer le bien-être et la qualité de vie.

- Inscrire l'objectif de votre client dans une dimension de Pleine-santé
- S'appuyer sur les 5 facteurs du vivant : la nutrition ne représente qu'1/5ème de l'équilibre de vie
- Aborder la question du sommeil, du stress et de l'activité physique



TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

En ce moment, il vous dit avoir de réelles envies de sucre de manière systématique au moment du coucher, 1h après le repas



SONDAGE N°3



SONDAGE 3

**Quels conseils de
Plaine-Santé pouvez vous
lui donner ?**

A vos claviers !

Objectifs de Monsieur Montagne

Objectifs prioritaires de Monsieur Montagne :

3

Prendre un temps de repos mental entre le dîner et le coucher : faire des exercices de respiration et mettre en place si besoin une collation plaisir

Les 3 missions du Conseiller Prévention Nutrition & Gestion du Stress

- 
- Accompagner vers
une TRANSFORMATION**
 - Guider vers la
PLEINE-SANTÉ**
 - Faire vivre une
EXPÉRIENCE UNIQUE**

Accompagné d'un mentor

- 1 Anciens élèves de l'Ecole
- 2 Accompagnent 10 à 50 clients par mois
- 3 Ont à cœur le développement de votre projet

Chaque mentor
est à votre écoute 🤝



MOTIVE
DEVELOPPE
ENCADRE
TRANSMET
COACHE
INSPIRE

Présentation de la formation Nutrition



Objectifs de Monsieur Montagne

Objectifs prioritaires de Monsieur Montagne :

1

Continuer de remplir son carnet alimentaire.

2

Ancrer les objectifs précédent : assiette santé, féculents complets, fruits et légumes de saison et aliments de qualité

3

Prendre un temps de repos mental entre le dîner et le coucher : faire des exercices de respiration et mettre en place si besoin une collation plaisir

Comment se passe le suivi ?



Objectifs de Monsieur Montagne

Objectifs prioritaires de Monsieur Montagne du 1^o bilan (Atelier 1)

1

Se servir la moitié de l'assiette de légumes le soir et en préparer suffisamment pour le lendemain midi (moitié du repas)

2

Consommer des féculents riches en fibres

3

Prendre une collation de manière systématique : fruit et amandes ou chocolat noir et amandes par exemple + tranche de pain si besoin

Objectifs de Monsieur Montagne

Objectifs prioritaires de Monsieur Montagne du 2^o Bilan (Atelier 2)

1

Choisir des légumes et fruits de saison, locaux, et le moins traités possible

2

Composer une assiette santé à chaque repas en utilisant les quantités avec les mains

3

Prendre le réflexe de toujours analyser la liste des ingrédients pour tous les produits qui ne sont pas des aliments bruts.

Objectifs de Monsieur Montagne

Objectifs prioritaires de Monsieur Montagne du 3^o bilan (Atelier 3)

1

Continuer sa perte de poids

2

Atteindre SON PROPRE OBJECTIF : 81 kg

3

Continuer son rééquilibrage alimentaire Pleine Santé

Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

Les outils 5.3 du Conseiller Nutrition Pleine-Santé



- 1** Delta-Book
- 2** Livret du Bêta-Testeur
- 3** L'encyclopédie du Dr Y. Rougier
- 4** Les rencontres 5.3
- 5** Boîte à outils de l'accompagnement

AGENDA DU JOUR

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

13h05–13H30

13H30–13H40

Introduction / objectif du jour

Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique

Vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

13h40–13h45

Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

Debriefing



Devoir en groupe



**SEUL : ON APPREND
MAIS ON RETIENT MOINS**

**ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS
AUTOUR DE SON PROJET
ET DES COMPÉTENCES**

Devoir en groupe



Dans votre groupe WhatsApp :

Entrenez-vous à expliquer les 5 facteurs du Vivant avec votre groupe (message vocal par exemple) pour mieux les transmettre à vos Bêta-Testeurs



Merci à tous pour votre participation ! 🎉

**Et pour aller encore plus loin,
rejoignez-nous pour notre
Séquence Waouw 🌟**