

● REC ATELIER N°5 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# DÉVELOPPER SON ACTIVITÉ D'ACCOMPAGNEMENT



**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ



# Diapo Animatrice



# Angélique Jouan

EXPERTE COMPÉTENCES 5.3

*Conseillère Pleine-Santé  
Coach sportive*

## SPÉCIALISÉE DANS :

- L'ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE
- LE SUIVI NUTRITIONNEL, PHYSIQUE & PRÉPARATION MENTALE DES ENTREPRENEURS
- ATELIERS ET CONFÉRENCES EN ENTREPRISE ET ASSOCIATIONS
- INTERVENTIONS SUR LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL EN ENTREPRISE







# AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Outils & Cas pratique

13H40 • Le Débrief en 3 minutes  
• Les devoirs du week-end avec votre groupe

13H45 • La Séquence Waouw

# L'équipe



## **Dr Y. Rougier**

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



## **Claire Doray**

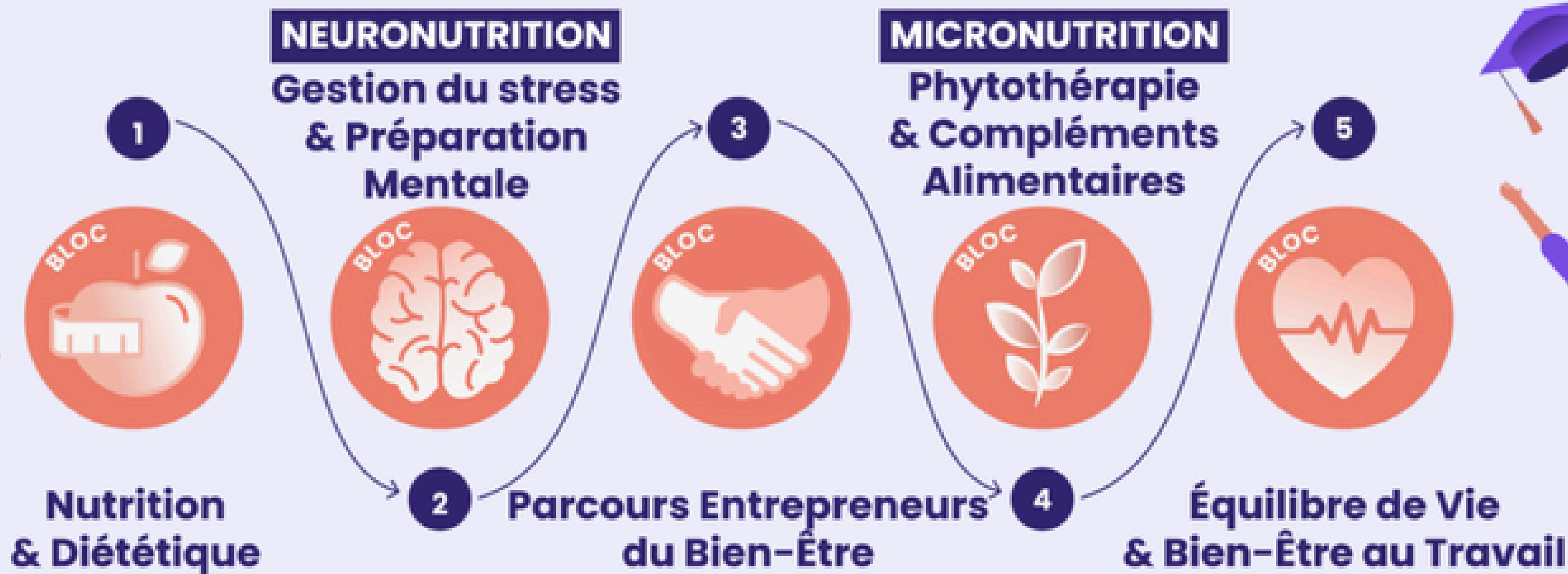
Diététicienne Pleine-Santé  
Spécialisée dans  
l'alimentation IG bas &  
Tabacologie  
Autrice



## **Fabrice Boutain**

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

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ





ACCUEIL

# Mon Agenda

RETOUR

Afficher/masquer tout

Nutrition

NeuroNutrition & G. Stress

MicroNutrition & Phyto

Parcours Entrepreneur

GymWaouw & Bonus 5.3

🗓️ Ateliers en présence du Dr Yann Rougier

BTS Diététique Accompagnement 5.3

Connaissance de soi

☀️ Réseaux des élèves 5.3

Cette semaine ▼

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18	19	20	21	22	23	24
	<p><b>17h30 - 18h00</b> 🍎 TD Débutant : Qu'est ce qu'un Bêta-Testeur ? (Bases - Débutant - Sans bêta-testeurs)</p> <p><b>18h30 - 19h15</b> 🌟👤 Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> <p><b>18h30 - 19h15</b> 🍎 Nutrition Atelier Questions Réponses ?</p>		<p><b>14h15 - 14h45</b> 🗓️ TD BTS Diététique</p> <p><b>17h30 - 18h00</b> 🍎 TD Accompagner ses Bêta-Testeurs (Avancé - 3 bêta-testeurs - Accompagner)</p>	<p><b>12h45 - 13h45</b> 🍎 Nutrition Atelier Compétences</p>		

# LES MARDIS **COMPÉTENCES**

**Toutes les semaines à 18h30 :  
ATELIER Q&R AVEC DR. YANN ROUGIER**

- mardi 18/06 en nutrition

**Chaque Dernier Mardi du mois  
JOURNÉE SPÉCIALE AVEC DR. YANN ROUGIER**

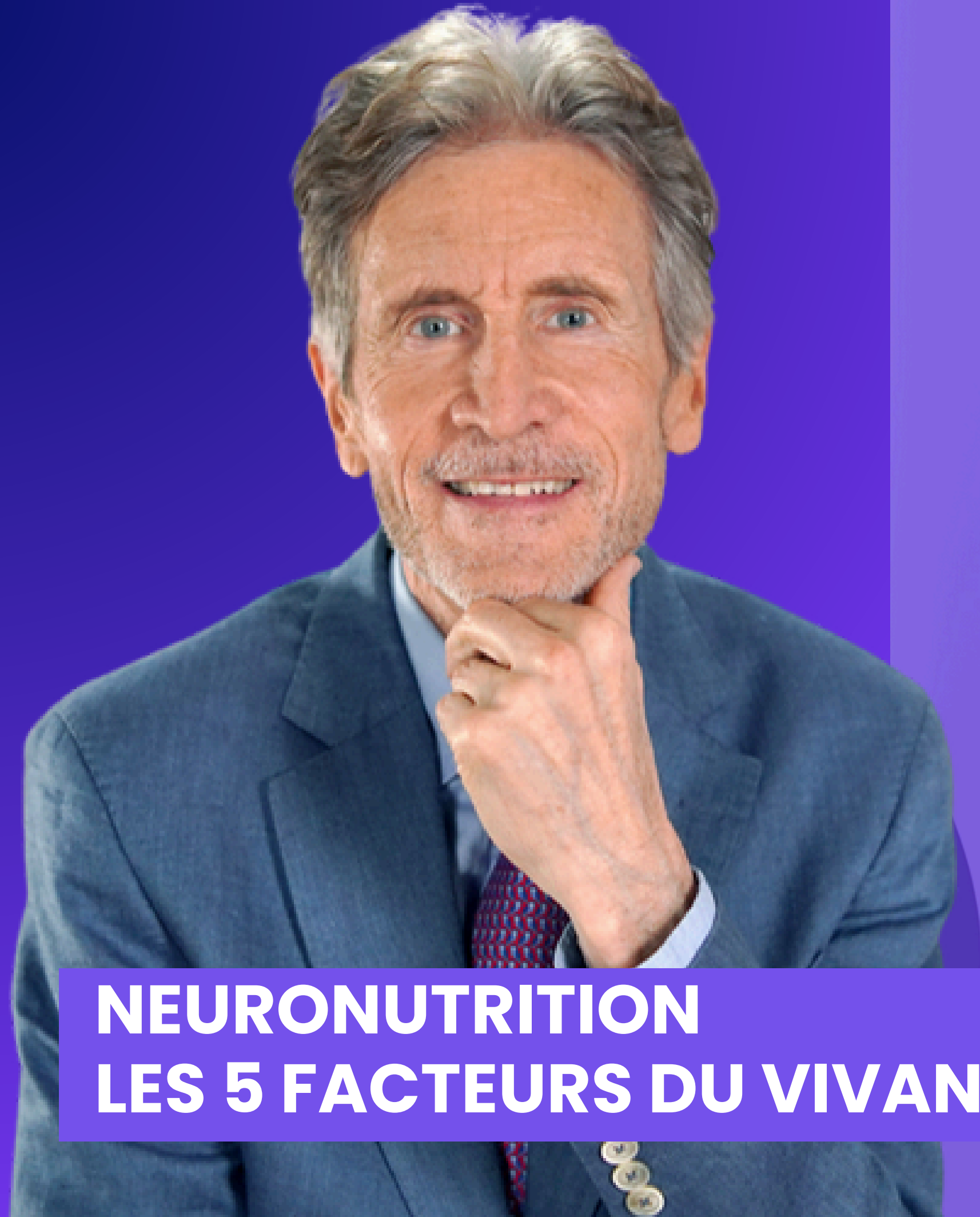
- 12h45 : Conférence
- 18h30 Atelier accompagner

**en toute légitimité en Nutrition Pleine-Santé :**  
avec Dr Yann Rougier et Claire Doray

**RDV MARDI 25/06 À 18H30**

**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ





# NEURONUTRITION LES 5 FACTEURS DU VIVANT

## TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



Dr. Yann Rougier



## QUELS PROFESSIONNELS

Réponse dans le tchat

# PÉDAGOGIE 5.3 : CRÉER DU SENS

## LA MÉTHODE DES 5.3



**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ





# AGENDA

- 12H45 • Le Briefing
- 13H00 • Outils & Cas pratique
- 13H40 • Le Débrief en 3 minutes  
• Les devoirs du week-end avec votre groupe
- 13H45 • La Séquence Waouw



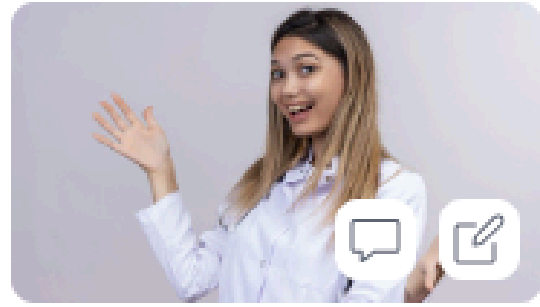
● REC ATELIER N°5 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

# DÉVELOPPER SON ACTIVITÉ D'ACCOMPAGNEMENT

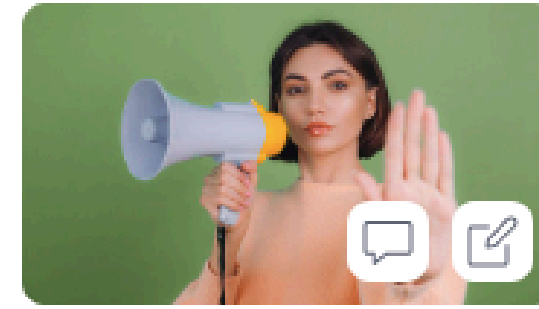


**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

# Module 5 : Bien accompagner pour mieux conseiller et développer son activité d'accompagnement



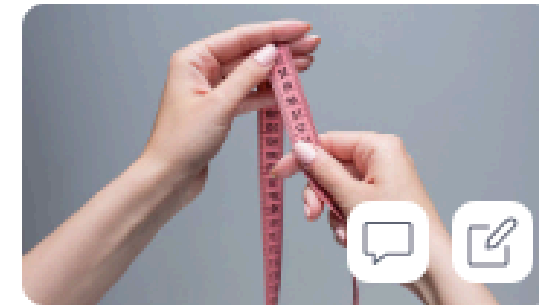
**[Module 4.1] - Comment aider une personne à manger ...**  
Bienvenue dans votre quatrième module ! À partir de maintenant, nous allons utiliser toutes les compétences que vous avez acquies...



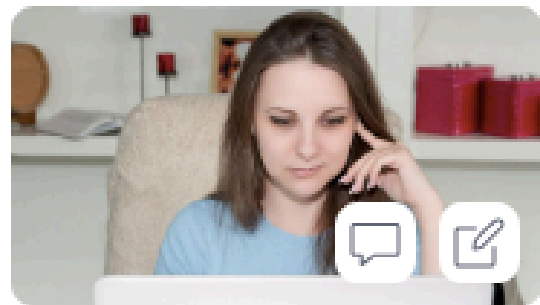
**[Module 5.1-] - Les limites des compétences : votre res...**  
Ce cinquième et dernier module de votre formation s'intitule "Développer votre activité d'accompagnement". Nous sommes...



**[Module 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 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 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 5.3.] - 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...

SONDAGE

**CONNaissez-vous les 3 missions du  
conseiller nutrition pleine-santé ?**

Oui

Non



# Les 3 missions du Conseiller Nutrition Pleine Santé 5.3

3

**ACCOMPAGNER  
VERS UNE TRANSFORMATION**  
FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

**GUIDER VERS  
LA PLEINE SANTÉ**  
AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

**FAIRE VIVRE UNE  
EXPÉRIENCE UNIQUE**  
AVEC SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24  
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES

# 3

## MOIS

SUIVI DES  
OBJECTIFS

(poids / douleurs / stress / fatigue /  
sommeil, etc..)

SUIVI  
MOTIVATION

SUIVI DU  
PROGRAMME

Exemple : 21 Jours avec le Dr  
Yann Rougier

SUIVI  
NUTRITION

SUIVI  
DES REPAS

SUIVI  
DES COURSES

SUIVI 5  
FACTEURS DU  
VIVANT

SUIVI ACTIVITE  
PHYSIQUE

SUIVI  
DU SOMMEIL

SUIVI  
DE LA GESTION  
DU STRESS

SUIVI DES  
EMOTIONS

# CAS PRATIQUE

## MONSIEUR BOURGEON

Monsieur Bourgeon, éducateur canin, 44 ans, divorcé, aimerait prendre davantage soin de lui.

Il a l'habitude de manger des sandwiches le midi et commander le soir.

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

**Il souhaite :**

- **Prendre soin de lui avec l'alimentation**
- **Adapter son alimentation à son nouveau mode de vie**





# LES LIMITES DE COMPETENCES

Au cours du deuxième mois d'accompagnement, Monsieur Bourgeon vous informe qu'il prend depuis une semaine un **traitement pour l'hypertension** prescrit par son médecin.

**Quelle est votre approche ?**



# LES LIMITES DE COMPETENCES

## TRAVAILLER – DÉLÉGUER AU SEIN D'UNE EQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

**dans le cas des pathologies, des traitements,  
des TCA et des 5 profils spécifiques**



La santé des personnes que vous accueillez doit toujours rester au cœur de vos préoccupations.  
Votre lucidité et votre sens de la responsabilité sont les gages de votre éthique personnelle  
et de vos compétences professionnelles.

# LES 5 PROFILS SPÉCIFIQUES

**Quels sont les 5 profils spécifiques avec lesquels vous devez travailler au sein d'une équipe pluri-disciplinaire ?**





# LES 5 PROFILS SPÉCIFIQUES

- Les enfants – adolescents
- Les personnes âgées
- Les femmes enceintes
- Les femmes ménopausées
- Les sportifs



# L'ÉQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

**Quels sont les professionnels de santé  
avec lesquels vous allez collaborer  
pour créer votre équipe pluri-disciplinaire ?**



# VOTRE COMPLÉMENTARITÉ AVEC UN(E) DIÉTÉTICIEN/NE



**Conseiller  
Plaine-Santé**



Cursus : formation courte et professionnalisante reconnue par un organisme d'État

- ✓ Accompagnement dans le domaine du bien portant exclusivement.
- ✓ Travail en équipe pluridisciplinaire si pathologie (maladie), en collaboration avec un(e) diététicien(ne) ou médecin par exemple.
- ✓ Expert du digital et des partenariats avec les professionnels de la santé et du bien-être.

→ Accompagne et conseille ses clients dans la limite de ses compétences.



**Diététicien(ne)**



Cursus : DUT ou BTS (minimum 2 ans) = Diplôme d'État

- ✓ Reconnu en tant que professionnel de santé.
- ✓ Accompagnement dans le domaine du bien portant et du pathologique (maladies).
- ✓ A un numéro Adeli qui lui permet d'être remboursé(e) par la plupart des mutuelles et parfois par la Sécurité sociale.

→ Accompagne et conseille ses patients dans la limite de ses compétences.



**Nutrithérapeute  
ou nutritionniste**



Terme qualificatif qui ne représente pas une profession.



Terme non réglementé et non protégé, non reconnu par l'état.



Différent de Diététicien(e)-nutritionniste, titre protégé par l'état.



SONDAGE

**CONNAISSEZ VOUS LES 3 MISSIONS DU  
CONSEILLER NUTRITION PLEINE-SANTÉ ?**

Oui

Non

# Les 3 missions du Conseiller Nutrition Pleine Santé 5.3

3

**ACCOMPAGNER  
VERS UNE TRANSFORMATION**  
FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

**GUIDER VERS  
LA PLEINE SANTÉ**  
AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

**FAIRE VIVRE UNE  
EXPÉRIENCE UNIQUE**  
AVEC SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24  
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES

# 3

## MOIS

SUIVI DES  
OBJECTIFS

(poids / douleurs / stress / fatigue /  
sommeil, etc..)

SUIVI  
MOTIVATION

SUIVI DU  
PROGRAMME

Exemple : 21 Jours avec le Dr  
Yann Rougier

SUIVI  
NUTRITION

SUIVI  
DES REPAS

SUIVI  
DES COURSES

SUIVI 5  
FACTEURS DU  
VIVANT

SUIVI ACTIVITE  
PHYSIQUE

SUIVI  
DU SOMMEIL

SUIVI  
DE LA GESTION  
DU STRESS

SUIVI DES  
EMOTIONS



# VOTRE COMPLÉMENTARITÉ AU SEIN DE L'ÉQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

## LES 5 FACTEURS DU VIVANT



# VOTRE COMPLÉMENTARITÉ AU SEIN DE L'ÉQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

## FIXER ET SUIVRE DES OBJECTIFS SMART

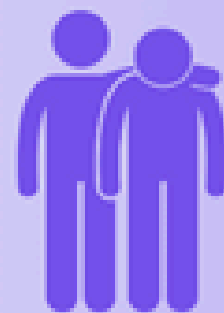


**Fixer des objectifs SMART et #333**

*Spécifique Mesurable Atteignable Réaliste Temporel*



**Suivre les objectifs toutes les semaines**

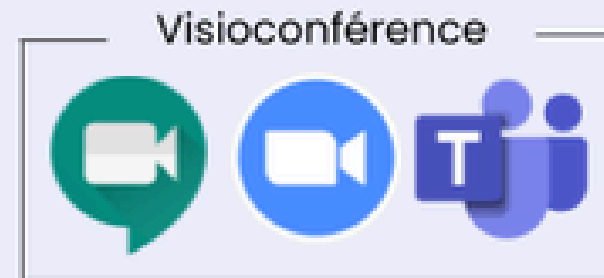
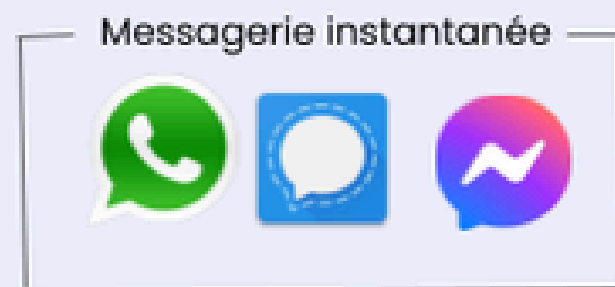


**Encourager tous les jours**

# VOTRE COMPLÉMENTARITÉ AU SEIN DE L'EQUIPE PLURI-DISCIPLINAIRE

## LES DIFFÉRENTS OUTILS DE SUIVI

### 3 outils de l'accompagnement et du coaching 24/24



Notre objectif est de faire vivre à notre client **une expérience d'accompagnement 100% humaine** avec un suivi ultra personnalisé à 3 niveaux.



Disponibilité  
24h /24



Conversations variées:  
PHOTO / VIDEO / AUDIO



Le groupe de motivation  
(3 personnes)



# LE PARCOURS ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE 5.3



- ✓ Définis ton offre
- ✓ Crée ton entreprise
- ✓ Développe ton activité

**5.3** | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

# FABRICE BOUTAIN

FABRICE BOUTAIN, ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ  
DANS LA NUTRITION PLEINE SANTÉ ET ANCIEN SPORTIF DE HAUT NIVEAU.



5.3



# RÉVISIONS **EN GROUPE** MODULES 4 ET 5



**SEUL : ON APPREND MAIS ON  
RETIENT MOINS**  
**ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS**  
**AUTOUR**  
**DE SON **PROJET** ET DES**  
**COMPETENCES**



## LE DEVOIR DU WEEK-END À FAIRE EN GROUPE

Faites la liste PRECISE (contacts + coordonnées) des professionnels de santé auxquels vous allez vous présenter pour constituer votre propre équipe pluri-disciplinaire.