

Bloc 1 Formation Nutrition

Compétences #3

Analyse technique

Besoins énergétiques, poids santé et IMC

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw





#Valeurs

Une équipe de passionnés
vous accompagne tout
au long de votre formation



#OneTeamOneDream

70% de notre équipe
sont des anciens élèves



#Expérience Unique

Un accompagnement
300% humain



L'équipe



Dr Yann Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Accompagnement de
nombreux athlètes



Claire Doray

Diététicienne spécialité :
Tabacologie et IG bas
Autrice
Passionnée de Pleine-Santé



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Ancien athlète
Passionné de nutrition, sport
et santé

Les experts



Claire
Diététicienne



Charlotte
Diététicienne



Solane
Diététicienne



Rachel
Diététicienne



Lucie
Diététicienne
Conseillère pleine santé
Promotion 2021



Christèle
Conseillère pleine santé
Promotion 2020



Angélique
Conseillère pleine santé
Promotion 2021



Florian
Conseillère pleine santé
Promotion 2022



Laurence G.
Conseillère pleine santé
Promotion 2021



Amélie
Conseillère pleine santé
Promotion 2022



Marie-Élodie
Conseillère pleine santé
Promotion 2022



Stéphanie L.
Conseillère pleine santé
Promotion 2022



Amanda
Conseillère pleine santé
Promotion 2022

Les 3 missions du Conseiller Nutrition Pleine-Santé

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 UN SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES





Accompagnement en Nutrition

12h45 – 13h00

Briefing

13h00 – 13h40

Cas pratique

Analyse technique

→ IMC

→ Poids santé & poids de forme

→ Les besoins énergétiques

13h40 – 13h45

Débrief en 3 min

13h45 – 14h

Séquence Waouw

Vos Rendez-vous & Outils

Vos Ateliers de groupe

MARDI - 18h30/19H15

- **Atelier Réussite**
Bloc 1 - Nutrition
Questions/réponses des élèves

MERCREDI - 18h30/19H15

- **Le réseau des élèves**
avec les Mentors 5.3

MARDI ET JEUDI - 17h30/18h

- **Travaux Dirigés 5.3**
Beta-testeurs

VENDREDI - 12h45/13H45

- **Atelier Compétences**
Bloc 1 - Nutrition

VENDREDI - 13h45/14H

- **La Séquence Waouw**
Les réussites de nos étoiles 5.3

Vos Ateliers individuels

- 3 à 5 ateliers "Projets & motivation" et Compétences (suivant votre offre)
- Accompagnement régulier avec nos Coachs Motivation et Experts Compétences du bloc 1 Nutrition

Vos Outils

- Plateforme de formation <https://ecole53.fr/connexion/>
- Delta-Book
- Groupe WhatsApp

Bloc 1 Formation Conseiller en Nutrition

Compétences #3

Analyse technique

Besoins énergétiques, poids santé et IMC

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw



Cas pratique n°1 Madame A.

Accompagnement de Madame A.

Cas pratique :

Madame A, s'est mise au sport depuis peu.

Elle a un objectif de faire un semi-marathon dans quelques mois, elle s'est mise à la course 3 fois par semaine.

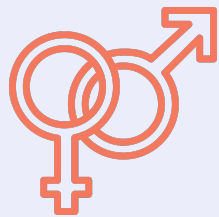
Elle fait très attention à son alimentation pour atteindre son objectif !

Informations techniques à recueillir de Madame A

Sondage N°1 :

Quelles sont les données techniques de Madame A que vous allez recueillir lors de ce premier rendez vous ?

Informations techniques à recueillir de Madame A



Femme



65 kg → 63 kg



1,67 m



60 ans



Très Active

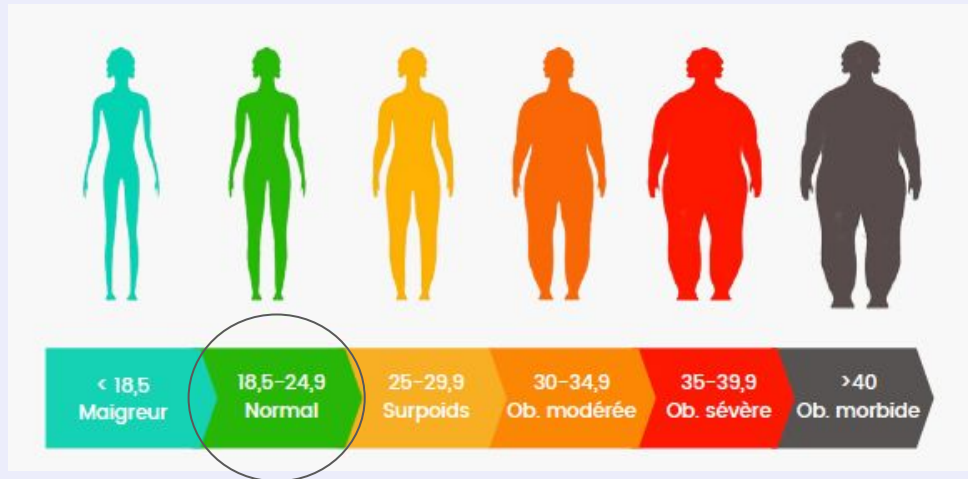
IMC actuel de Madame A

♥ $IMC = \text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}$

23,3 kg/m²

Sondage N°2 :

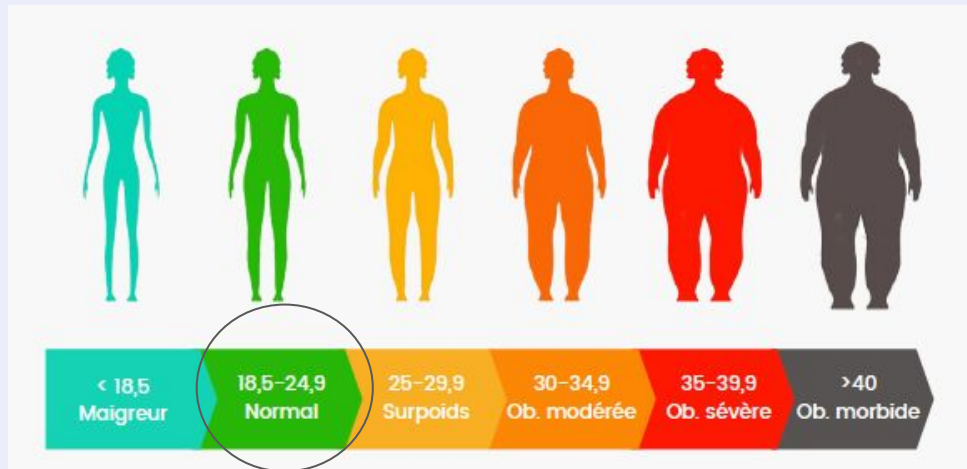
Dans quel IMC se trouve Madame A ?



IMC : Objectif personnel de Madame A

Objectif : 63 kg

22,6 kg/m²



Les différents poids de Madame A

Poids actuel

65 kg

23,3 kg/m²

Objectif de poids

63 kg

22,6 kg/m²

Sondage N°3 :

Que faire avec
ces poids
lors du rendez-vous ?

Poids santé

Formule de Lorentz
(morphologie normale)

60,2 kg

Poids de forme

Poids d'un IMC de 21,7

60,5 kg

Définir l'objectif de poids de Madame A

➤ Objectif : **63 kg**

**L'accompagner vers sa Pleine-Santé pour
atteindre son objectif de vitalité Pleine-Santé !**

Besoins énergétiques – Métabolisme total de Madame A

Sondage N°4 :

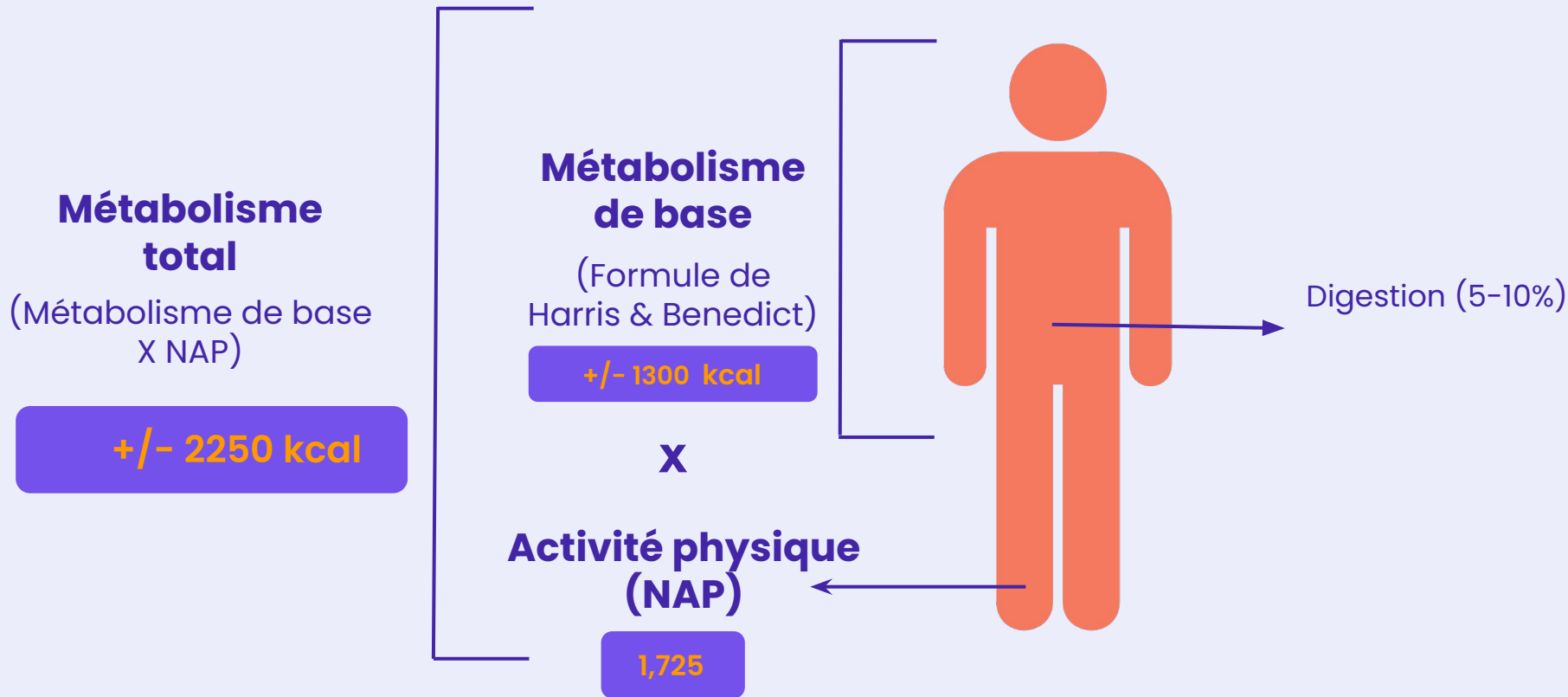
**Madame A a retrouvé un ancien programme
qu'elle avait fait à 1200 kcal.
Elle aimerait le reprendre pour perdre ses 2 petits kilos.**

Quelle est votre approche ?

Besoins énergétiques – Métabolisme total de Madame A



Les trois facteurs intervenant dans la dépense énergétique.

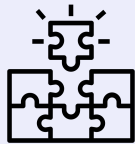


Utilisation des outils de calculs dans l'accompagnement

Comment utiliser les outils de calculs dans l'accompagnement Pleine-Santé ?



Accompagner & rassurer



5 facteurs du vivant



Outils pour orienter, guider et suivre le client dans ses objectifs

À vous de passer à la pratique !



Votre exercice du week-end



Échanger avec votre groupe de trois ou cinq, sur comment avez-vous abordé l'ensemble des calculs, l'explication et l'utilisation dans l'accompagnement de vos Bêta-Testeurs

Cas pratique



Si vous avez terminé votre formation, il est temps de passer à l'action ! [Cliquez ici pour vous exercer avec les Cas Pratiques](#)

Le débrief !



Pour résumer :

- 1** L'IMC permet de situer le client pour l'accompagner au mieux
- 2** Le poids santé et le poids de forme permettent de suivre les objectifs de son client
- 3** Grâce au calcul du métabolisme total, je peux évaluer les besoins nutritionnels de mon client, en veillant à choisir les bons outils à appliquer en fonction du client (*atelier 5*)