





NOTRE MISSION

Accompagner les passionnés de Nutrition, Sport & Santé
à donner du sens à leur vie professionnelle et/ou
développer leur entreprise dans le bien-être.

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ



NOTRE VISION

Former les conseillers pour un monde de Pleine-santé en créant les métiers, les diplômes, les certificats de demain.

5.3 | **ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ**

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

ACCOMPAGNER UN INDIVIDU AVEC UN PROGRAMME ET DES OUTILS POUR ACQUÉRIR DES RÉFLEXES DE NUTRITION



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

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
19	20	21	22	23	24	25
	<p>17h30 – 18h00</p> <p> TD Débutant : Qu'est ce qu'un Bêta-Testeur ? (Bases - Débutant - Sans bêta-testeurs)</p> <p>18h30 – 19h15</p> <p>  Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p> <p>18h30 – 19h15</p> <p>  Nutrition Atelier Questions Réponses avec Dr Yann Rougier ?</p>		<p>17h30 – 18h00</p> <p> TD Accompagner ses Bêta-Testeurs (Avancé - 3 bêta-testeurs - Accompagner)</p>	<p>12h45 – 13h45</p> <p> Nutrition Atelier Compétences</p>		



#Valeurs

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

#Expérience Unique

Accompagnement 300%

#OneTeamOneDream



Solane

Solane Marmin Buriez

RESPONSABLE PARCOURS
DE LA PLEINE-SANTÉ

Diététicienne

SPÉCIALISÉE EN MICROBIOTE ET
ALIMENTATION ANTI-
INFLAMMATOIRE

- 3 EBOOKS
- 1 PROGRAMME (21 JOURS)
- SUIVI PROTOCOLE DE
RÉÉQUILIBRAGE DU MICROBIOTE
- SUIVI PERTE DE POIDS ET VITALITÉ

CRÉATRICE DE CONTENUS
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

David



David
Druaux

RESPONSABLE
PARCOURS ENTREPRENEUR

Comptable

Réponse au sondage

QUEL EST L'OBJECTIF PRINCIPAL DE TA MONTÉE EN COMPÉTENCES EN NUTRITION AVEC 5.3 ?

A

Garder ton emploi et créer une activité secondaire dans la Nutrition Pleine-Santé

B

Conserver ton statut de salarié pour le moment et explorer tes opportunités d'évolution professionnelle à terme

C

Quitter ton emploi actuel pour te reconvertir dans l'accompagnement en Nutrition Pleine-Santé

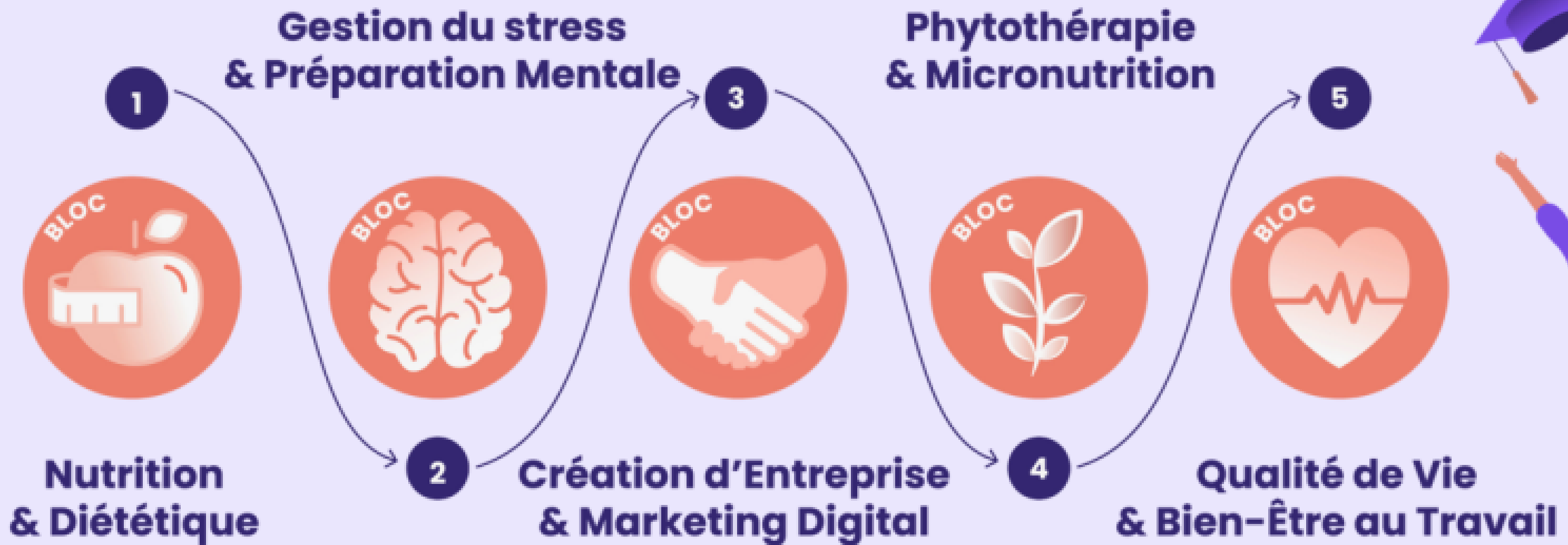
D

Développer ton entreprise en ajoutant la Nutrition Pleine-Santé comme nouvelle compétence

E

Aider tes proches et/ou tes patients à manger mieux grâce à la nutrition

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



Les compétences du parcours Nutrition (Bloc 1 du parcours Pleine Santé)

Les 5 compétences du Bloc 1 Nutrition



#1 Élaborer des menus de nutrition-santé pour assurer un bon équilibre alimentaire

Comment sont classés les aliments ? Quel est le rôle des macronutriments ? Qu'apportent les aliments à l'organisme ? Comment composer un repas équilibré ?



#2 Calculer l'IMC, déterminer le poids-santé et évaluer les besoins énergétiques quotidiens

Balance énergétique et apports recommandés. Calculer l'IMC et évaluer le métabolisme d'un individu. Poids-santé et nutrition-minceur



#3 Décrypter les étiquettes alimentaires pour mieux choisir les produits industriels

Comment décrypter les étiquettes alimentaires ?



#4 Sélectionner des aliments de qualité pour garantir la pertinence des apports nutritionnels

Quels sont les critères de qualité d'un aliment ?



#5 Accompagner un individu avec un programme et des outils pour acquérir des réflexes de nutrition-santé

Comment aider une personne à mieux manger ? Le déroulé de la consultation. Poser un diagnostic de conseil pour nourrir la discussion.

Cours du Module 4



[Module 4.1] - Comment aider une personne à ...

DR YANN ROUGIER, ...

Bienvenue dans votre quatrième module ! À partir de maintenant, nous allons utiliser toutes les compétences qu...

👍 1730 🧐 644 🚫 3 😬 9 💬 71

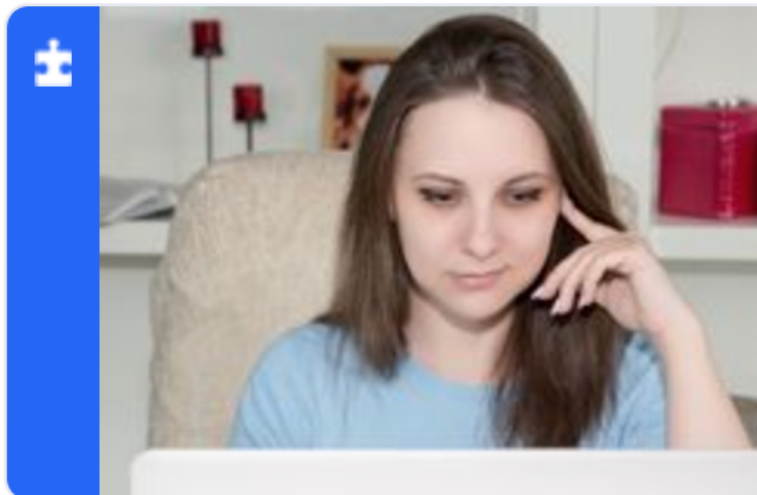


[module 4.2] - Le déroulé de l'entretien

DR YANN ROUGIER, ...

Dans cette deuxième partie du module 4, vous allez découvrir comment se passe un entretien : le protocole qu'i...

👍 2383 🧐 1405 🚫 4 😬 8 💬 113



[module 4.3] - Poser un bilan de conseil pour no...

DR YANN ROUGIER, ...

Nous avons vu ensemble la bonne façon d'accueillir une personne et les moyens pratiques d'inspirer sa confiance...

👍 2269 🧐 1113 🚫 5 😬 6 💬 75

Bien vous préparer au Jury

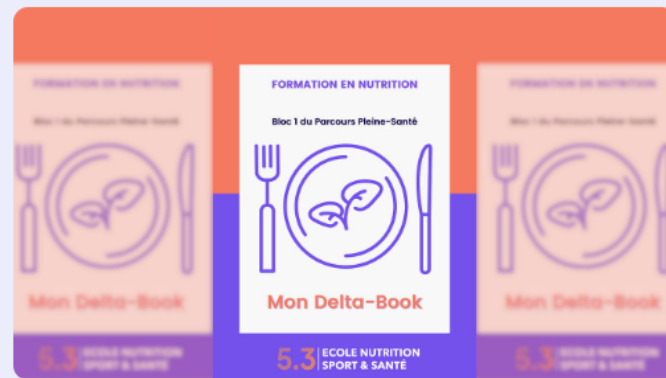
5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

C Charlotte

ACCUEIL

Mes documents du BLOC 1

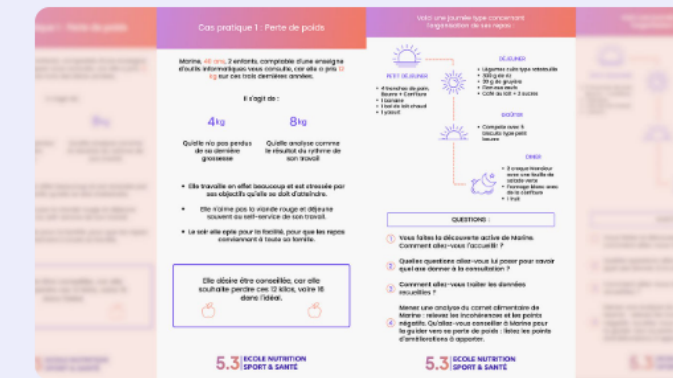
RETOUR



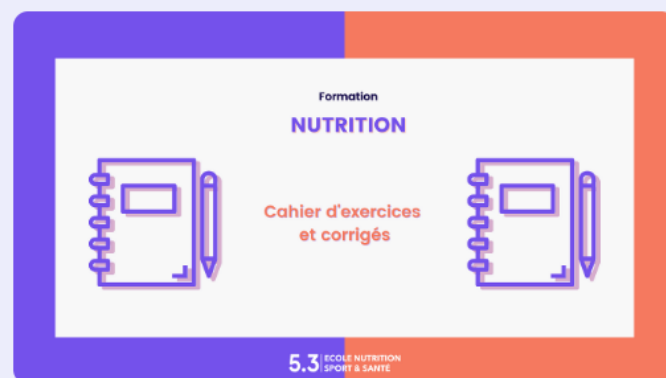
Delta Book Nutrition
Je télécharge mon Delta-Book



Bilan pleine santé
Je visionne les bilans pleine santé



Cas pratiques & Corrections Nutrition
Je télécharge mes cas pratiques et mes corrections



Cahier d'exercice
Je télécharge mon cahier d'exercice



QCM jury
Je me prépare à passer mon jury
QCM jury 1, QCM jury 2, QCM jury 3



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

CAS PRATIQUE

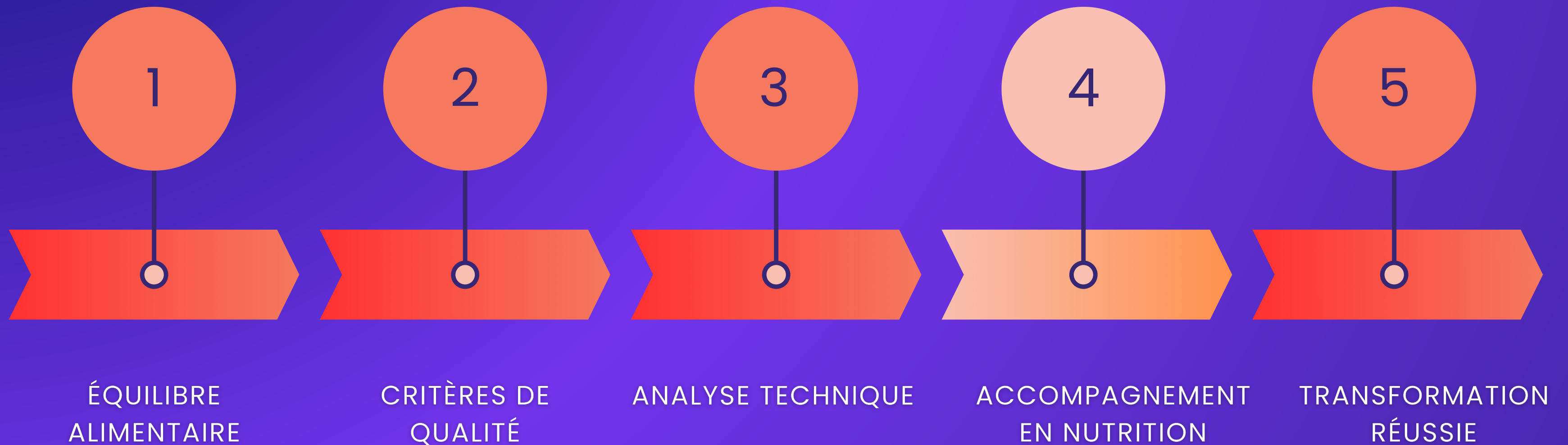
MADAME BISOUS

Madame B. est motivée pour augmenter sa consommation de légumes dans son assiette santé mais elle a peu de temps pour faire ses courses et la préparation de ses repas.



CAS PRATIQUE

MADAME BISOUS



Mme BISOUS

40 ANS



À PROPOS

1

Maman de 2 enfants

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Antécédents d'obésité dans sa
famille

ANAMNÈSE

3

1,60m / 70 kg

OBJECTIF

4

Augmenter son activité physique
pour se sentir en meilleure vitalité.

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Peu active
Profession de bureau

LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Sondage N°1 :

Quelles questions posez-vous à Madame Bisous lors de la première étape de la prise en charge ?



Analyse 1

Analyse 2

Analyse 3

Analyse 4

Analyse 5

RENCONTRE HUMAINE = découverte active

RELATION DE CONFIANCE – ÉCOUTE – RESPECT

1

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 idéal



LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Sondage N°2 :

Quelles sont les données à noter dans le carnet alimentaire ?



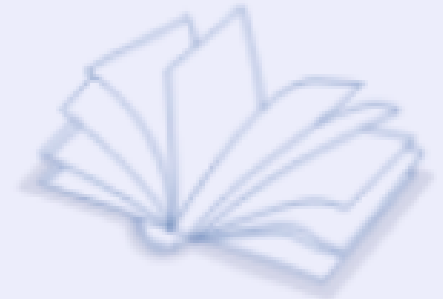
ANALYSE NUTRITIONNELLE

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

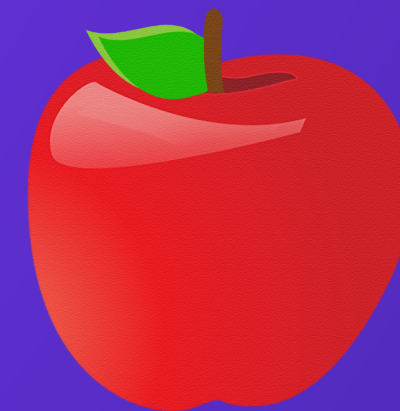


LES 5 ETAPES DE LA PRISE EN CHARGE

Sondage N°3 :

Vous observez dans son carnet alimentaire, qu'elle prend souvent le goûter avec ses enfants.

Qu'est-ce que vous lui conseillez comme Solutions Nutritionnelles ?



SOLUTIONS NUTRITIONNELLES

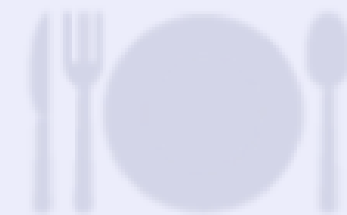
ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ – ÉTAPE PAR ÉTAPE

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

Sondage N°4 :

Comment développer le bien-être et la qualité de vie de Madame Bisous qui souhaite se sentir en meilleure vitalité ?



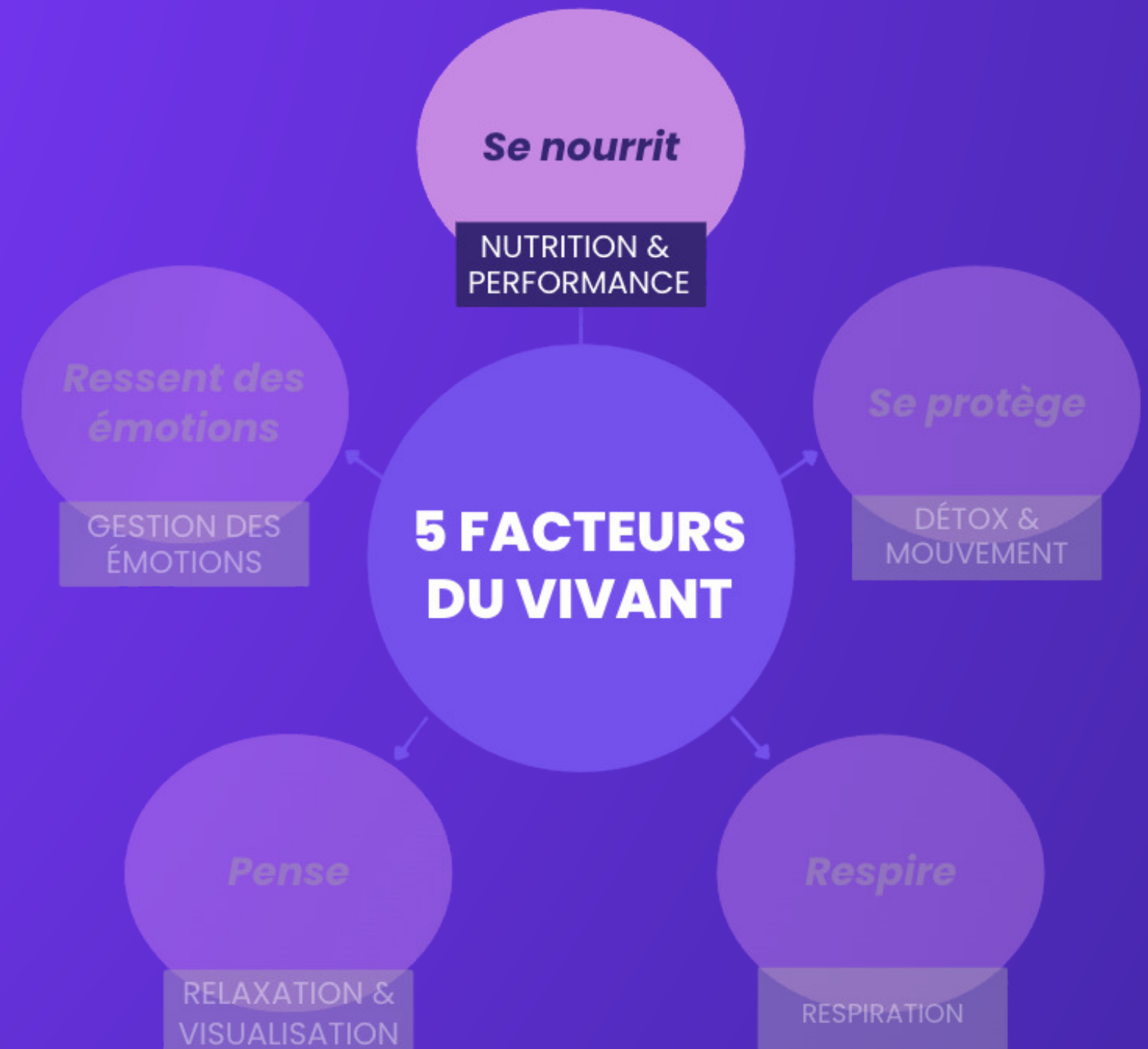
SOLUTIONS PLEINE SANTÉ

ÉLÉMENT DIFFÉRENCIANT DU CONSEILLER EN NUTRITION

5

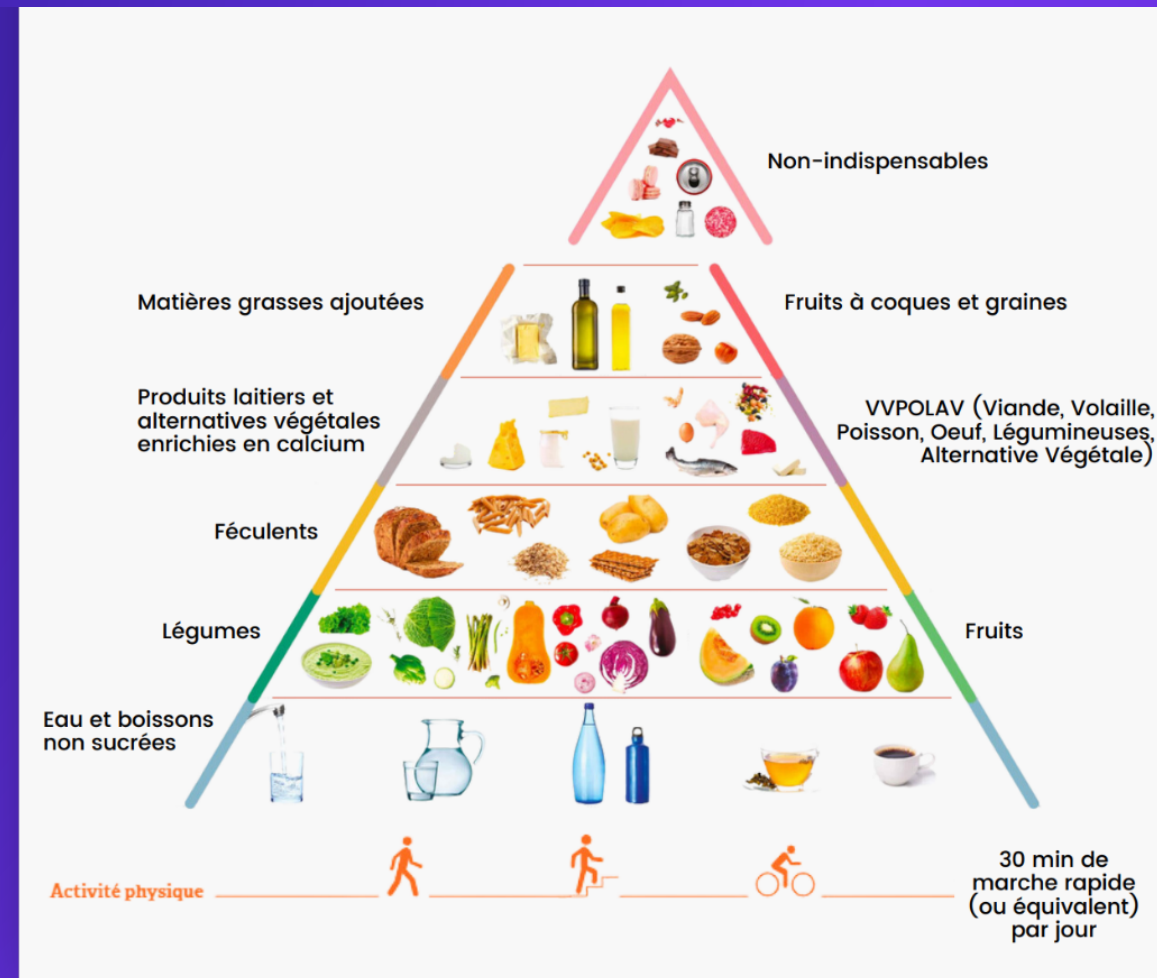
Objectif : développer le bien-être et la qualité de vie.

- 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



Les 20 outils d'accompagnement

LES OUTILS DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



LÉGUMES & FRUITS
1/2 ASSIETTE

PROTÉINES & PRODUITS LAITIERS
1/4 ASSIETTE

FÉCULENTS (dont pain)
1/4 ASSIETTE

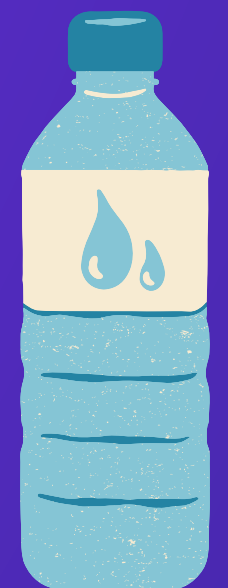
MATIÈRES GRASSES
10-15 G

EAU
1 verre par repas



LES OUTILS DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

- Acides-Bases
- Index Glycémiques
- Chrono-hydratation
- Carnet alimentaire
- Pèse personne
- Mensurations
- Suivi du poids : IMC
- Activité physique



ACCOMPAGNEMENT SUR 3 MOIS DE Mme BISOUS



Un accompagnement sur 3 mois

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

ACCOMPAGNEMENT SUR 3 MOIS DE Mme BISOUS



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

Messagerie instantanée



Visioconférence



Réseaux Sociaux



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)



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'HEURE DU DÉBRIEF !

1

Les 5 étapes de la prise en charge

2

Faire du client le héros de l'accompagnement

3

Un accompagnement ultra-personnalisé

POURQUOI TRAVAILLER EN GROUPE ?

HUMILITÉ
Rester modeste et reconnaître ses limites.

#1 Intelligence collective

#2 Travail collaboratif

#3 Mémorisation & restitution