





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

Dis nous en plus sur toi !

**Quel est l'objectif principal
de ta montée en compétence
en nutrition chez 5.3 ?**

Réponse au sondage

Quel est ton âge ?

Réponse dans le chat

ANALYSE TECHNIQUE CALCULER L'IMC, DÉTERMINER LE POIDS-SANTÉ

ÉVALUER LES BESOINS
ÉNERGÉTIQUES QUOTIDIENS





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



Réponse au sondage

QUEL EST VOTRE OBJECTIF PRINCIPAL DE VOTRE MONTÉE EN COMPÉTENCE ?

1

Développer une nouvelle activité principale

2

Créer une activité secondaire dans la Pleine-Santé

3

Développer mon entreprise en ajoutant la Pleine-Santé
comme nouvelles compétences

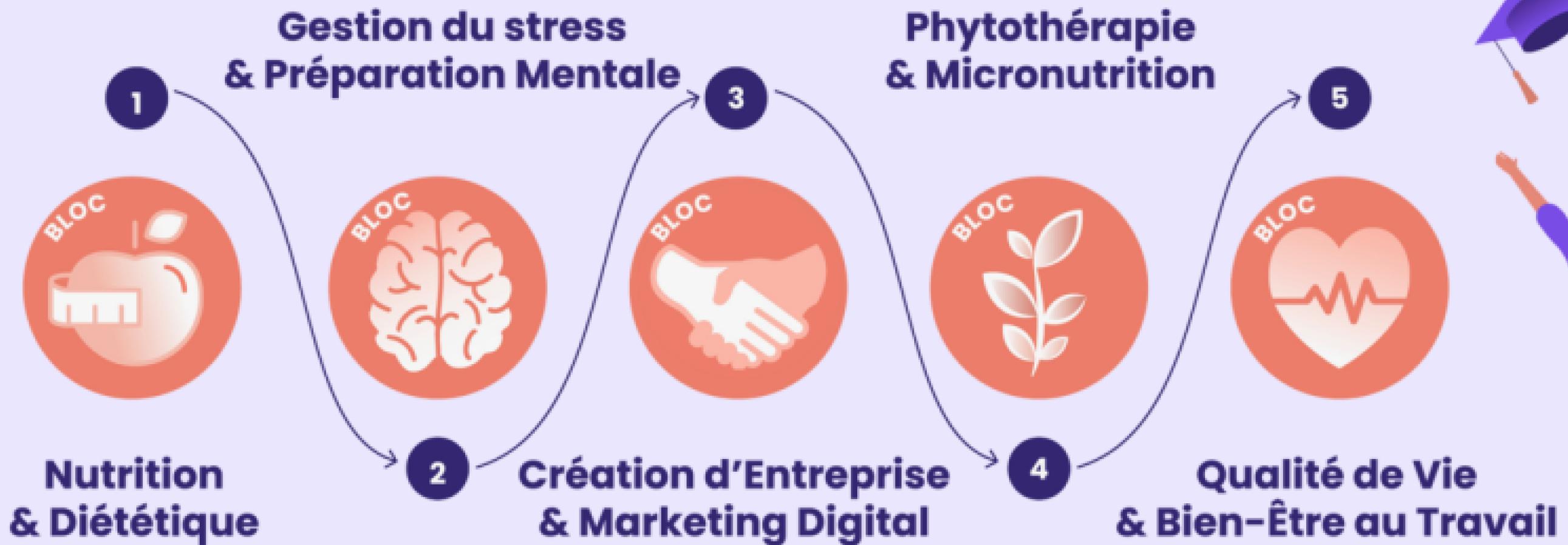
● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

CALCULER L'IMC, DÉTERMINER LE POIDS-SANTÉ ANALYSE TECHNIQUE

ÉVALUER LES BESOINS
ÉNERGÉTIQUES QUOTIDIENS



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 manger mieux ? Le déroulé de la consultation. Poser un diagnostic de conseil pour nourrir la discussion.

Les cours du module 3

14



[Module 3.2-] Calculer l'IMC et évaluer le métabolisme ...

L'Indice de Masse Corporelle ou IMC permet d'estimer le degré d'obésité d'une personne et de déterminer sa corpulence. Pour u...

15

 Email: **Bonus : votre feuille de calcul à télécharger**

Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente

16



[Module 3.3-] Poids-santé et nutrition-minceur

Peut-on définir un poids santé qui convienne à tous par un simple calcul mathématique comme la formule de l'IMC ? Doit-on prendr...

17



[Module 3-] Test de connaissances Nutrition

Si vous avez bien suivi et convenablement révisé ce troisième module, le test de connaissance qui suit ne devrait pas vous pose...



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

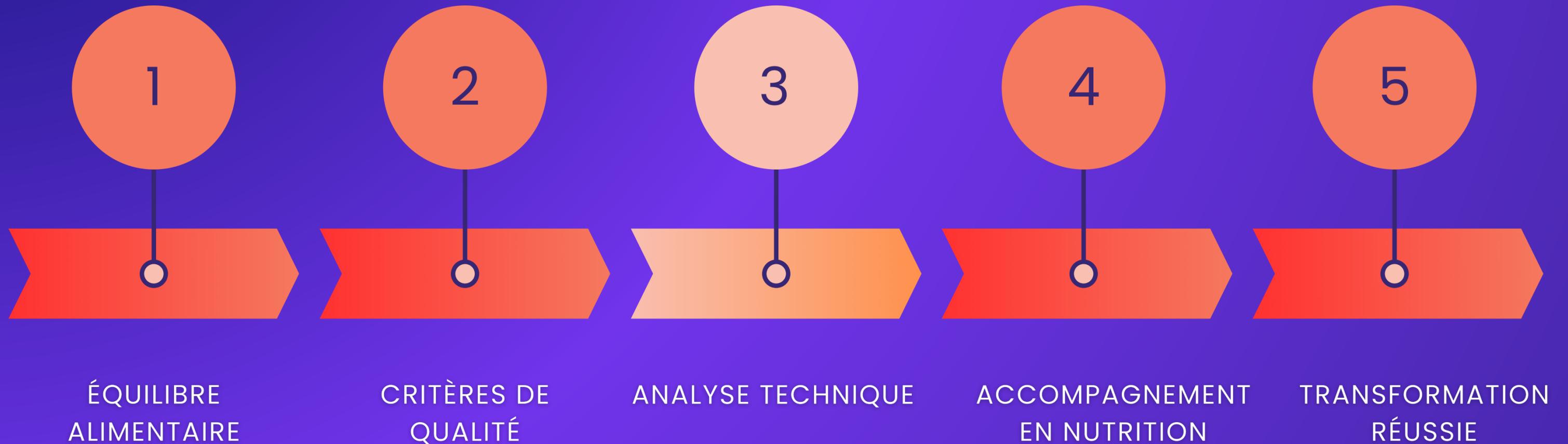
MADAME BISOUS

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



INFORMATIONS TECHNIQUES À RECUEILLIR

Sondage N°1 :

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



Analyse 1

Analyse 2

Analyse 3

Analyse 4

Analyse 5

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

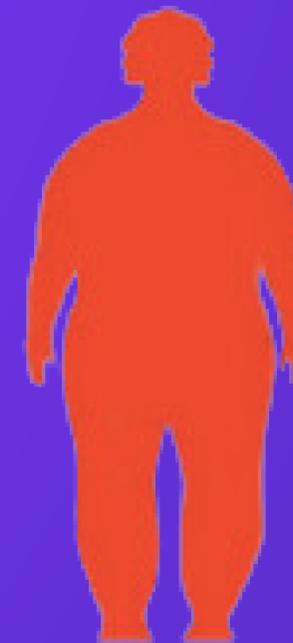
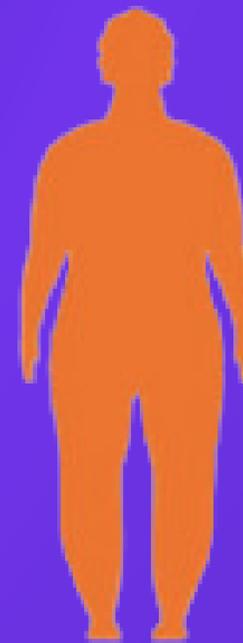
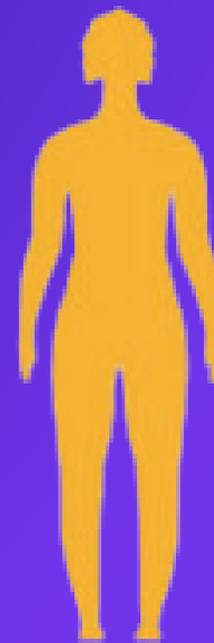
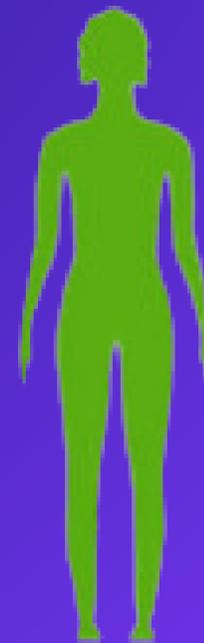
INFORMATIONS TECHNIQUES À RECUEILLIR

Sondage N°2 :

Dans quel IMC se trouve votre cliente ?

♥ **IMC = Poids (kg)/Taille² (m)**

27,3 kg/m²



< 18,5
Maigreur

18,5-24,9
Normal

25-29,9
Surpoids

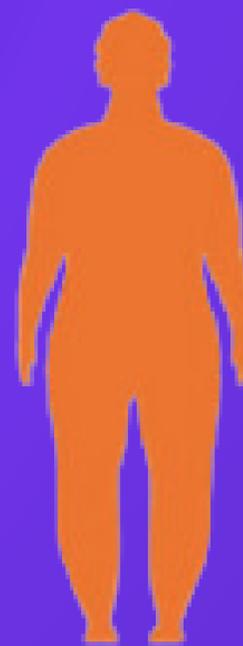
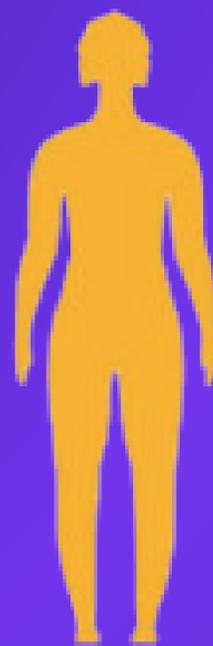
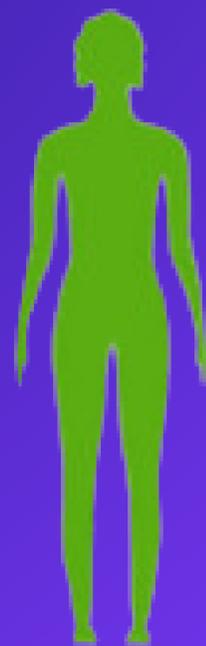
30-34,9
Ob. modérée

35-39,9
Ob. sévère

>40
Ob. morbide

OBJECTIF de Madame Bisous : 62 kg

24,2 kg/m²



< 18,5
Maigreur

18,5-24,9
Normal

25-29,9
Surpoids

30-34,9
Ob. modérée

35-39,9
Ob. sévère

>40
Ob. morbide

- Poids actuel

70

- Objectifs de poids

62

Sondage N°3 :
**Que faire avec
ces poids
lors du rendez-vous ?**

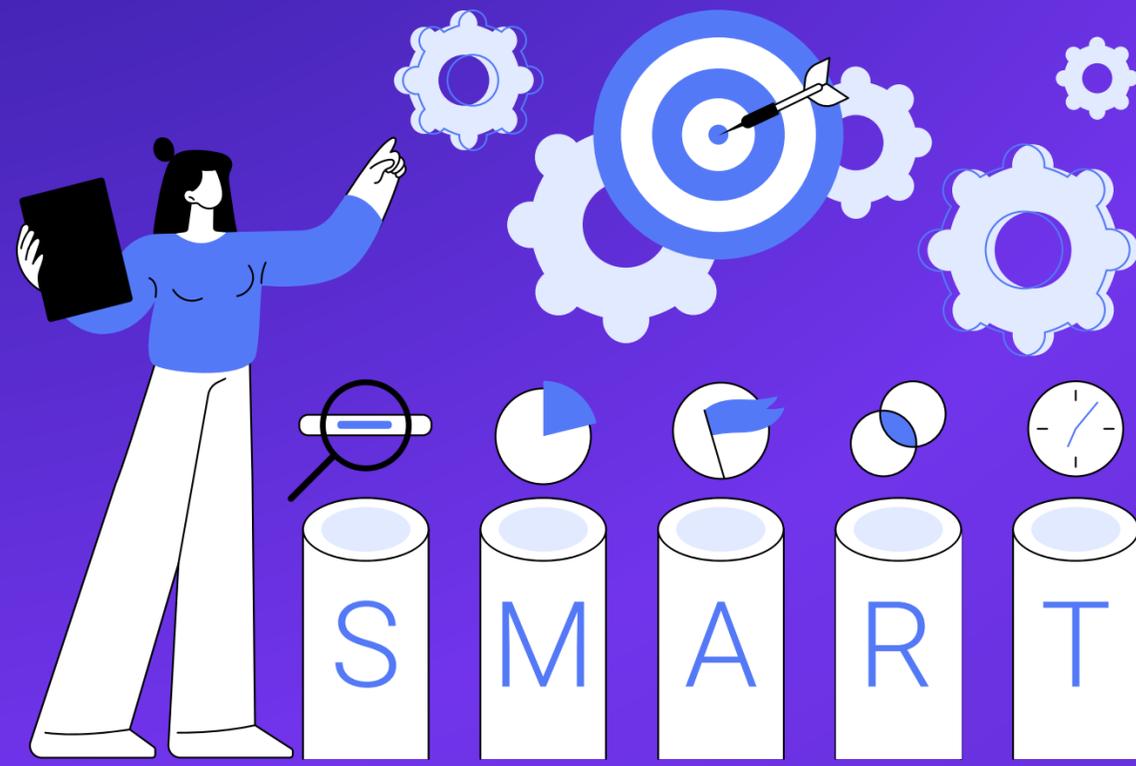
- Poids santé

50

- Poids de forme

56

COMMENT DÉFINIR UN OBJECTIF DE POIDS ?



BESOINS ÉNERGÉTIQUES – MÉTABOLISME TOTAL

Sondage N°4 :

Madame B a retrouvé un ancien programme qu'elle avait fait à 1200 kcal.
Elle aimerait le reprendre pour perdre ses kilos en trop.

Quelle est votre approche ?

M.BISOUS METABOLISME



MT

MÉTABOLISME TOTAL
(Métabolisme de base
X NAP)

Madame B : 1975 kcal/jour

MB

MÉTABOLISME DE BASE

(Formule de
Harris & Benedict)

Madame B : 1440 kcal/jour

5-10%

Digestion

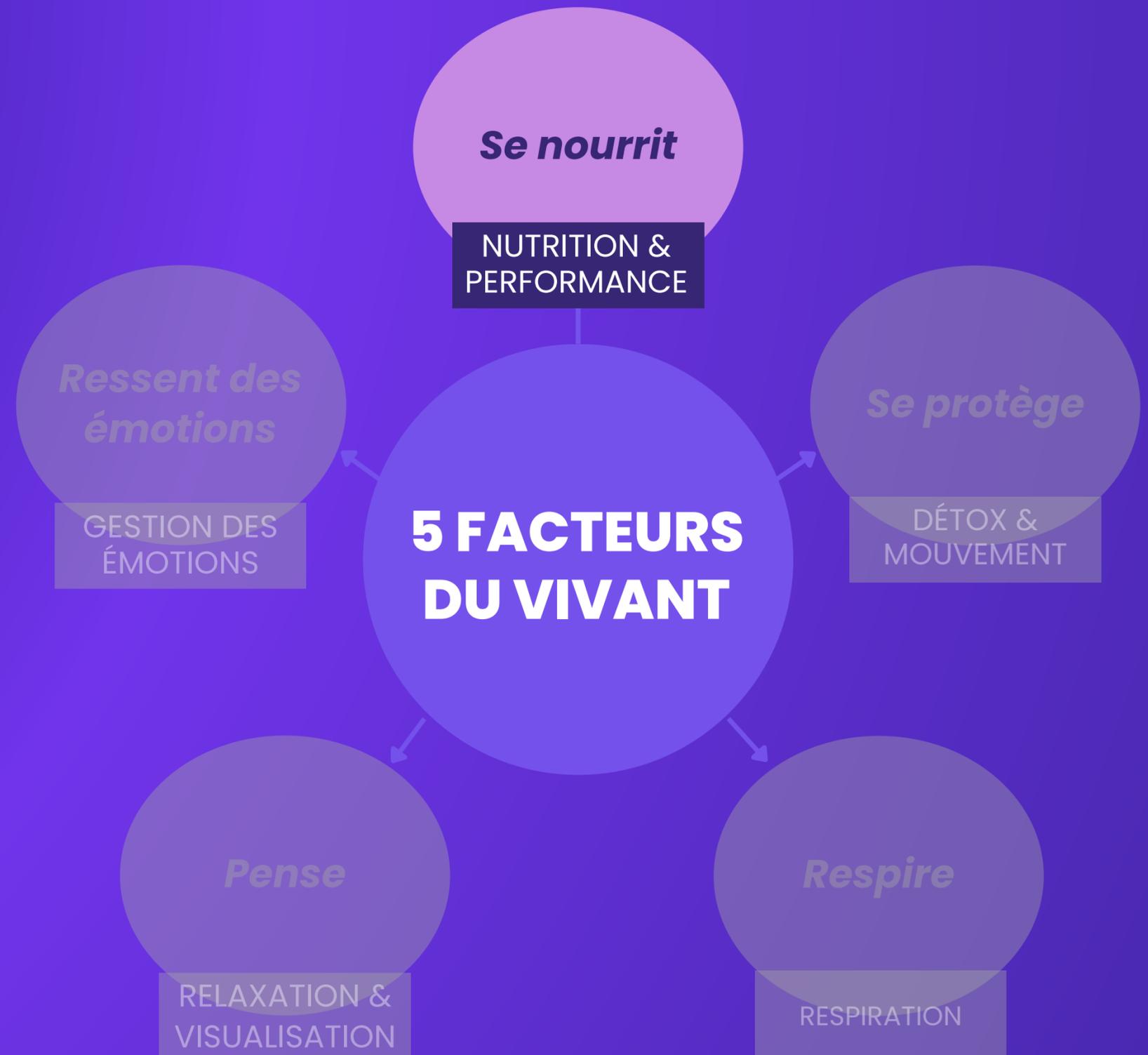
NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

NAP

Activité physique

Madame B : NAP : 1,375

COMMENT UTILISER CES OUTILS DE CALCULS DANS L'ACCOMPAGNEMENT PLEINE-SANTÉ ?



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



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

L'IMC permet de situer le client pour mieux l'accompagner

2

Le poids santé et le poids de forme permettent de suivre les objectifs

3

Grâce au calcul du métabolisme total,
je peux évaluer les besoins nutritionnels de mon client,
en veillant à choisir les bons outils