



## INFORMATIONS PRATIQUES

**INSCRIPTION :** Avant le 23 décembre 2022

Inscription en ligne sur [« Je m'inscris »](#)

Pour tout renseignement, contacter le secrétariat de l'Ireps : 05 53 66 58 59

**COÛT :** Cette formation et la mallette pédagogique sont financées par l'ARS Nouvelle-Aquitaine. Il restera à votre charge vos frais de déplacement et de repas.

**DATES :** Du 1<sup>er</sup> février au 8 mars 2023 : Temps de formation en ligne (prévoir 7h pour le visionnage des vidéos et le remplissage du cahier d'exercices)  
27, 28 et 30 mars 2023, à l'antenne 47 de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine : Temps de formation en présentiel

### METHODE PEDAGOGIQUE :

- **POUR LA FORMATION EN E-LEARNING :**  
Il s'agit d'une formation de plusieurs modules en format vidéo, avec diaporamas à l'appui ; un guide de connexion et d'utilisation du site vous sera transmis lors de la confirmation d'inscription.
- **POUR LA FORMATION EN PRESENTIEL :**  
La démarche pédagogique s'appuie sur l'expérience et l'activité professionnelle des participants. Les apprentissages se feront par l'expérimentation de techniques d'animation et d'outils d'intervention, par des éclairages conceptuels et des apports théoriques, ainsi que par des mises en situation.

### ENGAGEMENT DES PARTICIPANTS :

Les participants s'engagent volontairement à la formation. La dynamique du groupe et la cohérence des journées nécessitent d'être présent dès la première heure et pour l'ensemble de la formation.



## PRESENTATION DU PROGRAMME

Après quelques années de collaboration et d'expérimentation pour adapter l'outil québécois « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » de l'organisme ÉquiLibre, l'IREPS Nouvelle-Aquitaine a élaboré LIKE YOU, un programme éducatif portant sur les questions liées au poids et à l'image corporelle pour des jeunes de 13 à 17 ans, en collaboration avec l'Ireps Pays de la Loire.

Le programme LIKE YOU propose une approche complémentaire de l'éducation nutritionnelle classique. Il privilégie un travail sur l'acceptation de soi et les influences sociétales, sans nier les risques pour la santé, pour que l'individu s'engage dans un processus de changement privilégiant des habitudes de vie saines adaptées et réalistes.

Il offre donc la possibilité d'intervenir selon une approche plus globale et positive mettant en avant les capacités de l'individu à s'accepter dans son schéma corporel et dans le regard des autres, tout en ayant une relation positive à l'alimentation dans toutes ses dimensions (cultures, normes et valeurs, affects, mode de vie, environnement, facteurs psychologiques, etc.).

Voici une vidéo de présentation de LIKE YOU : [vidéo](#).

## OBJECTIF DE COMPETENCE

- Implanter et animer le programme LIKE YOU au sein de sa structure.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Maîtriser les savoirs de base nécessaires à l'animation du programme LIKE YOU : l'image corporelle et le poids à l'adolescence, les compétences psychosociales et l'image corporelle, la nutrition et l'adolescence, ...
- Développer des capacités d'animation et de mise en place du programme LIKE YOU en lien avec le site dédié « Mon corps à vivre »
- Identifier et appliquer la démarche d'éducation pour la santé prônée par LIKE YOU
- Identifier et définir les conditions d'implantation du programme dans le cadre de la promotion de la santé

Un carnet de bord sera proposé aux participants afin de faciliter la prise de distance vis-à-vis de leurs représentations personnelles, ainsi que l'appropriation professionnelle.



La pédagogie de cette formation est construite à partir de l'approche et de la méthodologie proposée par le programme LIKE YOU.

**FORMATEURS** : 1 Diététiste d'EquiLibre et 1 Chargé de projets de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine

**DEROULEMENT** : La formation se déroule en trois temps :

**Un temps de formation en ligne mené par ÉquiLibre via une plateforme vidéo (du 1/02 au 8/03/2023)**, avec un code d'accès personnalisé, qui permet de mieux comprendre les concepts et les enjeux à considérer lors de vos interventions sur le poids et l'image corporelle afin de favoriser la santé et le bien-être des personnes.

**Un cahier d'exercices personnel est à remplir et à transmettre via internet à ÉquiLibre, qui vous fournira alors une attestation de participation indispensable à votre participation à la suite de la formation.**

**Un temps de formation en présentiel (27, 28 et 30/03/2023)**, afin de pouvoir utiliser l'outil et le site internet dédiés au programme LIKE YOU. La mallette vous sera remise le dernier jour.

**Un accompagnement à la mise en place du programme** in situ.

**PUBLIC** : Tout professionnel, exerçant en **Lot-et-Garonne**, et intervenant **auprès de jeunes de 13-17 ans en établissement scolaire, péri ou extra scolaire, MFR ou CFA**, qui souhaite agir en éducation pour la santé et promotion de la santé autour des thèmes de l'image corporelle et de la nutrition (alimentation et activité physique). Pour faciliter l'implantation du programme LIKE YOU, il est conseillé un minimum de 2 professionnels formés par établissement.

