

INFORMATIONS

FORMATION SUR LES BASES DE L'ALIMENTATION A DES FINS DE BIEN-ETRE

Document mis à jour le 14/03/2023

Intitulé de la Formation : formation sur les bases de l'alimentation à des fins de bien-être

Objectif de la formation : comprendre les bases d'une alimentation qui nourrit la vitalité

Compétences visées :

- Comprendre le fonctionnement de la digestion
- Découvrir les grands principes des choix alimentaires
- Découvrir les conditions de vie qui influencent notre alimentation

Public visé : professionnel du bien-être ou toute personne porteuse d'un projet professionnel bien-être

Accessibilité Personnes Handicapées : toutes nos formations théoriques peuvent être étudiées pour être accessibles aux personnes handicapées. Quelques soient vos difficultés (lecture, compréhension, fatigue intellectuelle ou physique, handicap moteur ou mental) nous cherchons à nous adapter pour vous proposer des modalités pédagogiques facilitant l'adaptation des parcours au besoin de chacun. Pour les formations pratiques (apprentissage massages), les possibilités sont à étudier en fonction du handicap. Nous disposons de tous nos cours au format papier, électronique, ou pour certains cours, au format vidéo. Personne référente à contacter : Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12.

Les connaissances préalables requises : aucune

Prérequis techniques, pour les formations à distance : accès à un ordinateur ou à une tablette fonctionnelle avec des logiciels à jour permettant d'écouter des fichiers multimédias et une connexion internet opérationnelle.

L'organisation et le fonctionnement de la formation :

- **Personne chargée des relations avec le stagiaire :** Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12., ecolearnika@gmail.com, du lundi au vendredi de 9H à 19H (assistance technique et pédagogique)
- **Formateurs potentiels :** Jay Célia, naturopathe, ou, en son absence, tout autre intervenant présentant les mêmes compétences.

Les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre :

- **Moyens pédagogiques :** pratiques en duo ou trio avec d'autres stagiaires, ou sur modèle, sur table ou chaise de massage, futons, méthode active et participative
- **Moyens techniques à disposition pour le présentiel :** espace de formation, tables, housses de table, fauteuil ou chaise, supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens techniques à disposition pour la correspondance :** supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens d'encadrement :** Nathalie PARAYRE, responsable de la formation et une équipe de formateurs expérimentés

Le dispositif de suivi et d'évaluation de la formation :

- **Le suivi :** tout au long de la formation et ce, quelle qu'en soit la durée, les formateurs valident la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant
- **Les attestations de présence :** attestation de présence individuelle remise au stagiaire en début de formation à signer chaque jour de présence (sauf pour la correspondance)
- **Les appréciations des résultats :** feuille d'évaluation fournie au stagiaire en fin de formation pour l'évaluation des cours

Modalité de règlement : le stagiaire s'engage à effectuer un premier versement d'un montant équivalent à **30 % du coût de la formation** au terme du délai de rétractation en vigueur noté sur le contrat (14 jours). Le paiement du solde est effectué 7 jours en suivant, ou le premier jour de la formation en cas de formation en groupe ou en individuel

3 POSSIBILITES D'APPRENTISSAGE ADAPTEES A VOS BESOINS

Seul, par correspondance :

Durée estimée : 12H (la durée est estimée par rapport à la durée constatée en formation de groupe)

Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :

- Acquisition des compétences théoriques grâce à un support de cours (temps estimé 11H30)
- Test de connaissances pour évaluation (temps estimé 30min)

Rythme : entre 1 et 3 mois de formation, en fonction de vos disponibilités

Organisation pédagogique du centre de formation :

- Envoi du support de cours numérique au stagiaire au format PDF ≈ 14 pages
- Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Procédure de validation des compétences : le stagiaire effectue le test de connaissance fourni par l'école et le transmet à la personne chargée des relations avec le stagiaire

Sanction : attestation de formation à distance

Tarif (support numérique 14 pages) : 100€ (tarif individuel) 112€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 25€

En groupe :

Durée estimée : 12H

Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :

- Acquisition des compétences théoriques en binôme ou trinôme (temps estimé 11H30)
- Test de connaissances (temps estimé 30min)

Rythme : en semaine sur 2 journées de 6H,

Horaires : 9 h / 16 h

Organisation pédagogique du centre de formation :

- Envoi du support de cours numérique au stagiaire au format PDF ≈ 14 pages
- Formation en présentiel ou visio-conférence en groupe
- Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Procédure de validation des compétences : test de connaissance

Sanction : attestation de formation

Tarif : 330€ (tarif individuel) 370€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 25€

En individuel avec professeur particulier (maximum 2 stagiaires) :

(Formation uniquement disponible sur Toulouse)

Durée : 6H (à préciser en fonction du niveau stagiaire)

Détail des activités pédagogiques attendues :

- Acquisition des compétences théoriques avec un professeur (temps estimé 5H30) (à préciser en fonction du niveau du stagiaire)
- Possibilité d'avoir des heures supplémentaires au tarif de 70€/H
- Test de connaissances (temps estimé 30min)

Organisation pédagogique :

- Envoi du support de cours numérique au format PDF ≈ 14 pages
- Regroupements de 6H avec professeur en visioconférence
- Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Procédure de validation des compétences : test de connaissance

Sanction : attestation de formation

Tarif : 420€ (tarif individuel) 470€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 50€

**PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION
SUR LES BASES DE L'ALIMENTATION A DES FINS DE BIEN-ETRE
SUPPORT PEDAGOGIQUE NUMERIQUE DE 14 PAGES**

- I. La digestion et ses principes
 - 1) Physiologie digestive
 - 2) Alimentation biologique et crue
 - 3) Équilibre acido-basique
 - 4) Temps de digestion et temps de repos digestifs
 - 5) Les combinaisons alimentaires
 - 6) Faux aliments et intoxication
- II. Conditions de vie, environnement et tempéraments
 - 1) Sédentarité
 - 2) Climat
 - 3) Stress négatif
 - 4) Tempéraments
- III. Conséquences et ajustement alimentaire
 - 1) Soutien en phytothérapie
 - 2) Conseils
 - 3) Tableau récapitulatif

Le programme peut varier légèrement en fonction de la disponibilité des formateurs, certains cours pouvant être remplacés aux profits d'autres, sans pour autant remettre en question les objectifs de la formation ni les compétences attendues pour le stagiaire à la fin de sa formation.

REGLEMENT D'EVALUATION POUR LA FORMATION

Nos formations ne sont pas reconnues par l'état, nous attestons d'une formation au sein d'une école privée

Les compétences à acquérir, pour obtenir l'attestation de formation pour cette formation sont les suivantes :

- Comprendre le fonctionnement de la digestion
- Découvrir les grands principes des choix alimentaires
- Découvrir les conditions de vie qui influencent notre alimentation

Afin de savoir si le stagiaire a acquis ces compétences à la fin du cursus, il est soumis à l'épreuve suivante :

- Test de connaissances

Pour les personnes en formation avec professeur en présentiel, ce test sera fait sur le temps de cours en fin de session.

Pour les personnes en formation à distance, ce test fait chez le stagiaire en autonomie et envoyé par mail pour validation des acquis en fin de formation.

Pour recevoir l'attestation de formation, le stagiaire doit :

- Avoir suivi la totalité de la formation (feuilles de présences émargées pour le présentiel)
- Obtenir l'appréciation « acquis » ou « en cours d'acquisition » au test de connaissance
- Avoir réglé la totalité des frais de formation

En cas de non réussite, le stagiaire peut repasser les épreuves jusqu'à réussite, sur une durée d'un an. Le coût de ce rattrapage est de 50€ par passage (pratique et théorie).

A la suite de la formation, le stagiaire se verra remettre une **Attestation de Formation**.

EXTRAIT DU COURS SUR L'ALIMENTATION– Page 6

- Les protéines (déconstruites en acides aminées) assurent : La croissance, l'alimentation de la cellule, la restauration cellulaire, la reproduction cellulaire et sexuée des cellules. Elles sont partout : os, muscle, tendon, peau, cartilage, tube digestif, toxine, bactérie, hormone, enzyme, cellules immunitaires. Cependant, notre organisme recycle une grande partie de ses protéines (cellules et bactéries), ce qui explique que nous n'avons pas besoin d'en ingérer tant que ça...
Il existe 8 acides aminés essentiels que nous devons apporter.
- Les glucides (déconstruits en glucose) apportent à l'organisme sa source énergétique de base (le glucose, nécessaire pour la production d'ATP ou énergie).
- Les lipides (déconstruits en acides gras) sont également indispensables (notamment les acides gras essentiels : oméga3-6) : ce sont des éléments constitutifs importants des membranes cellulaires. Elles forment la limite de chaque cellule et leur permettent de communiquer entre elles et d'absorber correctement les composés nécessaires à leur activité. De plus les acides gras fournissent de l'énergie, participent à la synthèse des hormones et à la fertilité, permettent l'absorption des vitamines A, D, E et K, et gèrent l'acidité dans notre organisme. On trouve ces acides gras dans les poissons gras comme la truite, le saumon ou le thon, mais aussi dans certaines huiles végétales, les oléagineux et les fruits gras (avocat, noix de coco...). Contrairement aux idées reçues, tous les corps gras (saturés et insaturés) sont bienvenus du moment qu'ils ne sont pas trans.
- Les vitamines : nécessaires au métabolisme, indispensables à la synthèse d'une enzyme ou d'une hormone et complément des échanges vitaux. L'organisme n'étant pas capable de les synthétiser toutes, ou en quantité insuffisante, elles doivent être apportées régulièrement par l'alimentation (règne végétal et animal).

Les vitamines sont au nombre de treize et se répartissent en deux catégories : les vitamines liposolubles qui sont absorbées en même temps que les graisses et stockées. Elles sont solubles dans les solvants organiques. Ce sont les vitamines A, D, E et K.

Les vitamines hydrosolubles qui ne sont pas stockées de manière prolongée et qui sont excrétées dans les urines quand leur apport est excédentaire. Elles sont solubles dans l'eau. Il s'agit des vitamines C, B1, B2, PP, B5, B6, B8, B9, B12.

Elles ont des rôles multiples : protection du corps, élimination des toxines, renouvellement cellulaire...

Par exemple, les vitamines A, C et E pour leurs propriétés antioxydantes. La vitamine D couplée à l'exposition au soleil, fixe le calcium sur les os..