



SAINES HABITUDES POUR GARDER LA FORME

QUOI

Formation qui :

- permet de bouger sécuritairement de façon individuelle et en équipe;
- propose différentes stratégies pour développer de saines habitudes de vie sur le plan physique et mental tout en approfondissant ses connaissances au niveau de son propre corps, de l'activité physique, de l'alimentation et du sommeil.

OBJECTIF

Être en mesure d'utiliser les stratégies et les activités proposées pour garder la forme physique et mentale au quotidien.

POUR QUI

Adultes de tout âge désirant garder la forme.

DURÉE D'UNE SESSION

12 semaines de cours, 2h par semaine.

STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENT

Accompagné d'un enseignant en éducation physique et à la santé, vous aurez :

- un bilan de votre santé;
- des présentations interactives, des vidéos, des quiz ou des ateliers sur les différents thèmes;
- des activités physiques variées (entraînement par circuit, yoga, marche, etc.).

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Bouteille d'eau, serviette et tapis (quelques tapis sont disponibles au centre)

À la fin de chacune des sessions, vous recevrez une trousse avec les stratégies abordées et les activités réalisées.

VENEZ BOUGER DE FAÇON INDIVIDUELLE ET EN ÉQUIPE, DÉVELOPPER DE SAINES HABITUDES DE VIE ET AVOIR BEAUCOUP DE PLAISIR !





SAINES HABITUDES POUR GARDER LA FORME

EXEMPLE DE CONTENU ABORDÉ DANS LES DIFFÉRENTS THÈMES

(Les contenus sont adaptés en fonction des besoins et peuvent différer d'une session à l'autre)

Bilan de santé

- Saines habitudes
- Éléments essentiels d'une bonne condition physique
- Fonctionnement du corps humain
- Malaises physiques possibles
- Ressources disponibles pour traiter les malaises

Mode de vie actif

- Bienfaits de l'activité physique
- Activités physiques possibles en fonction de notre santé
- Pratique d'activités physiques de façon sécuritaire
- Fréquence cardiaque

Alimentation saine

- Valeurs nutritives
- Critères nutritifs
- Lecture étiquette nutritionnelle
- Guide alimentaire
- Mythes et réalités alimentaires
- Moyens concrets pour mieux manger

Mode de vie sain

- Consommation sécuritaire et responsable
- Gestion du stress
- Habitudes de sommeil
- Impacts de la technologie