

## PROGRAMME DE FORMATION CIVIQUE ET CITOYENNE

### JOUR 1 :

9h30	Présentation des volontaires	-
10h – 11h	Brainstorming avec les connaissances de chacun sur ce qu'est la « bonne santé »	Théorie
11h15 – 12h30	Evaluation de la condition physique	Pratique
12h30 – 13h30	-	-
13h30 – 15h	L'état de santé des français et les habitudes de vie	Théorie
15h – 16h30	Marche Nordique	Pratique
16h30 – 17h	Retour sur la journée	-

### JOUR 2 :

9h30 – 12h30	Atelier diététique/alimentation avec un intervenant qualifié	Théorie
12h30 – 13h30	-	-
13h30 – 15h30	Pathologies chroniques et recommandations en matière d'AP Sensibilisation, études de cas, mises en situation...	Théorie/pratique
15h – 16h30	Marche Sportive	Pratique
16h30 – 17h	Retour sur la journée et la formation en générale	-

### Informations pratiques :

- Se munir du nécessaire pour prendre des notes
- Se munir d'une tenue adéquate pour pratiquer de l'activité physique
- Le repas est fourni pour les deux jours de formation à l'ensemble des volontaires
- Lieu de formation :
  - o Maison Sport Santé – 122 rue Bassemstraete 62910 Eperlecques
- Dates de formation :
  - o Les derniers mardis et mercredis de chaque mois, hors vacances scolaires