

FORMATION NUTRITION & DIÉTÉTIQUE POUR LES MÉTIERS DE LA SECURITÉ

SAPEURS POMPIERS, ARMÉE, POLICE & GENDARMERIE

Les métiers de la sécurité (sapeurs-pompiers, armée, police et gendarmerie) regroupent des **professions exigeantes qui nécessitent une très bonne condition physique et mentale.**

Cette condition physique est avant tout gage de **sécurité pour eux-mêmes, leurs coéquipiers et la population environnante** (ex : victimes)

L'entraînement physique et sportif, associé à une bonne hygiène de vie, apparaît comme une nécessité pour être opérationnel sur le terrain, mais aussi pour préserver au quotidien leur capital santé et ce, le plus longtemps possible.

C'est pourquoi il est important que l'alimentation de ces différentes professions dédiées à la sécurité, soit en adéquation avec le style de vie (gardes, travail de nuit, interventions longues, entraînements sportifs...) et puisse permettre **d'optimiser les performances physiques, atteindre des objectifs divers** (gestion du poids, prise de masse musculaire, préparation à une compétition...) et **diminuer au maximum tout type de risque liée à la profession** (fatigue, blessures...)

Enfin, il ne faut pas négliger aussi l'impact de la nutrition sur **les aptitudes mentales** puisqu'une bonne alimentation est indispensable à la concentration, coordination et mémorisation auxquelles sont confrontés ces métiers.

Aujourd'hui, il n'est plus à démontrer le lien étroit qui unie la nutrition et la santé et le risque de développer de nombreuses maladies dites de civilisation (**obésité/surpoids, diabète, maladies cardiovasculaires, burn-out**) qui peuvent être réduites en suivant certaines conduites alimentaires associées à la pratique régulière d'une activité physique et sportive.

Valeur ajoutée de former les métiers de la sécurité à la nutrition

- Développer de nouvelles compétences transversales chez les formateurs
- Permettre aux Sapeurs-Pompiers, gendarmes, policiers, armée, d'apprendre à se nourrir en fonction de leurs réels besoins (poste sédentaire/modéré/actif)
- Permettre aux Sapeurs-Pompiers, gendarmes, policiers, armée d'appliquer les bonnes pratiques alimentaires en fonction de leur spécialité professionnelle, de leur discipline, de leur charge d'entraînement et de leurs éventuels objectifs (compétition, gestion du poids, prise de masse musculaire...)
- Leur permettre d'appliquer une alimentation adaptée à leurs situations (gardes, interventions longues...)
- Pouvoir agir préventivement sur la prévalence de l'obésité et du surpoids, très présent en fin de carrière
- Être en continuité avec le discours tourné vers la prévention santé

la suite page 2





PRÉSENTATION DE L'ORGANISME DE FORMATION

PERFODIET est un organisme de formation Datadocké enregistré sous le **N°930 607 89 206** auprès de la Préfecture de Région Provence Alpes Côte d'Azur sous le statut EIRL et spécialisé dans le domaine de la diététique et de la nutrition du sportif.

Dirigeante : **Madame Audrey DELATER** Diététicienne du sport libérale sur Cagnes sur Mer, Gérante et formatrice du centre de formation PERFODIET – Création de cette structure de formation en 2017 après avoir exercé en tant qu'enseignante durant 15 ans auprès de plusieurs établissements de formation spécialisé en diététique (BTS diététique, Bachelor Diététique et Nutrition du sportif d'Elite, BPJEPS, International Fitness Aerobic School, HP Formation Genève...).

Durant ces 15 années, Madame DELATER a eu en charge l'élaboration du contenu de nombreux programmes de formation et leur enseignement. Elle a pu ainsi, au travers de son expérience en tant qu'intervenante extérieure, former plus de 1000 personnes âgées de 18 à 50 ans.

Issue de famille de militaires, Madame DELATER est intimement convaincue de la nécessité d'intégrer la nutrition dans ces différents corps de métier au travers des différentes formations proposées durant leur vie.

A qui s'adresse la formation ?

- Futurs : sapeurs-pompiers, gendarmes, policiers, militaires dans le cadre de leur formation initiale
- Sapeurs-pompiers, gendarmes, policiers en activité dans le cadre des formations de recyclage
- Sapeurs-pompiers, gendarmes, policiers, militaires dans le cadre d'une réathlétisation
- Formateurs : des Sapeurs-pompiers, des gendarmes, des policiers et des militaires dans le cadre des formations d'adaptation à l'emploi des formateurs – formations par spécialités – formations dans le maintien des acquis – formations dans le cadre du retour à l'emploi

Objectifs des formations

- Développement de compétences transversales pour les formateurs
- Adaptation au poste de travail
- Développement de connaissances

Objectifs pédagogiques

- Apprentissage des bonnes pratiques alimentaires liées à la profession et ce, dans un objectif de Prévention Santé – Sécurité au travail et d'optimisation des performances physiques et mentales

Formats d'apprentissage

- Formation en présentiel sur site – en intra entreprise
- Formation à distance – en visioconférence

Programmes de formation

- Formations conçues sur mesure

la suite page 3





Thématiques abordées

- Présentation des intérêts d'une bonne nutrition dans la profession
- Étude des macronutriments (protéines, lipides et glucides) : fonctions, apports nutritionnels en fonction des besoins, sources alimentaires, répartition journalière
- Hydratation : Fonction de l'eau, la déshydratation, ses signes et ses conséquences, besoins hydriques avec et sans entraînements, focus sur les boissons de l'effort d'apport glucidique (boisson d'attente, boisson de l'effort, boisson de récupération)
- Nutrition pratique : notion d'équilibre alimentaire, variété VS diversité alimentaire, construction d'un repas équilibré, construction d'une journée type, idées de collations pré et post effort, focus sur la digestibilité des repas pré-effort
- Nutrition spécifique : nutrition de la force, nutrition de l'endurance, nutrition et gestion de poids, nutrition et travail de nuit

▶ TARIF : **Nous contacter**

Moyens Pédagogiques

- 1 manuel de cours attribué pour chaque participant
- Présentation powerpoints

Moyens techniques

- **Pour les formations en présentiel**
Disposer de :
 - Parler/écrire/comprendre le Français
 - Beamer
 - Paper board
 - Tables
- **Pour les formations en visioconférences**
Disposer de :
 - Parler/écrire/comprendre le Français
 - Un ordinateur connecté à internet
 - Une bonne connexion
 - Caméra et micro activés

Modalités d'accès

- Formation accessible PMR
- Pour tout autre situation, nous contacter