

L'Alphabet de la Nutrition

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 1

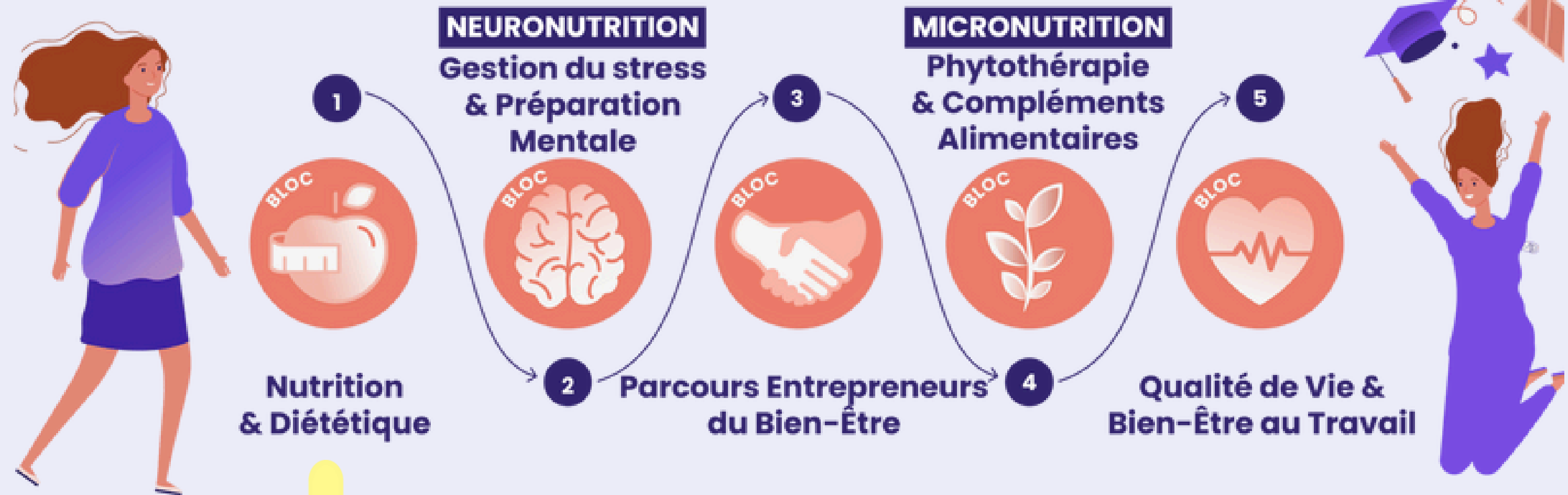
NUTRITION & DIÉTÉTIQUE

Notre Mission :

**Accompagner les passionnés de nutrition, sport et santé
à donner du sens à leur vie professionnelle,
et/ou à développer leur entreprise dans le bien-être.**

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



VOUS
ÊTES
ICI

Les 3 objectifs de la formation

- **Maîtriser les fondamentaux de la Nutrition**
- **Accompagner 3 Bêta-Testeurs pour savoir transmettre les 3 outils-clés** de la Nutrition (*pyramide alimentaire, assiette-santé, portions avec les mains*)
- **Mener un Bilan Nutrition** pour accompagner avec **un programme alimentaire 100% personnalisé**

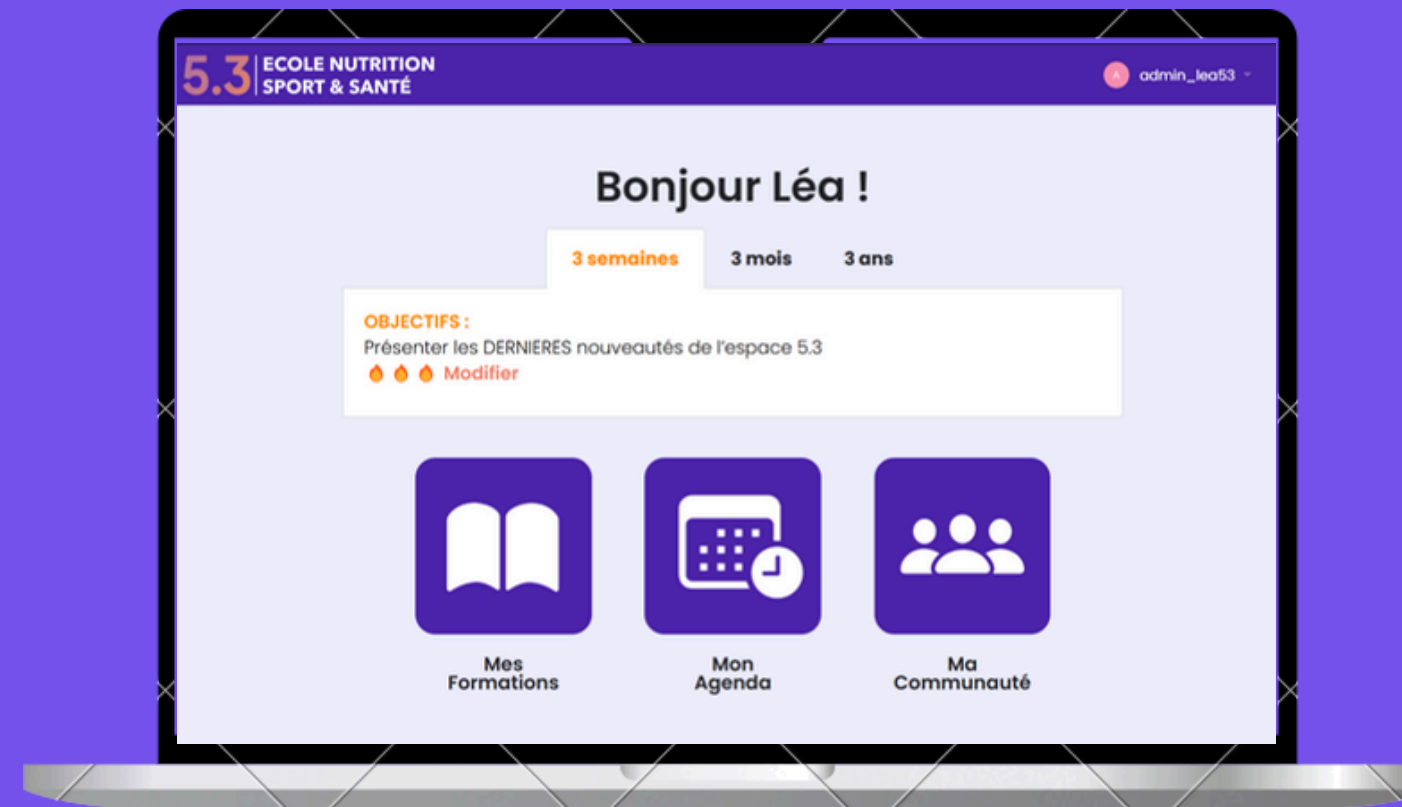


Les fondamentaux



1

Ateliers de groupe



2

Espace 5.3



3

Groupe de 3 à 5 élèves

📌 **Notre mission** : vous transmettre savoir & outils pour exceller en nutrition, sport et bien-être !



Dr Y. Rougier

- 🧠 Expert en neurosciences et médecine spécialisée
- 🏆 Préparateur d'athlètes de haut niveau
- 📖 Créateur des formations 5.3



Claire Doray

- 🥗 Diététicienne Pleine-Santé
- 🎓 Spécialiste de l'alimentation IG bas et autrice



Fabrice Boutain

- 🚀 Fondateur de l'École 5.3 & entrepreneur
- 🏅 Athlète de haut niveau, passionné de sport et santé

À l'animation



- Enseignante APA-S
- Créatrice de **GymWaouw**
- Animation & Motivation
- Responsable des **élèves 5.3** qui **passent à l'Action** 🚀

Mon Rôle : vous offrir une expérience inoubliable.

Léa GymWaouw

L'Experte



- 🥗 **Diététicienne Pleine-Santé** (Diplôme en sept. 2024)
- 👤 **Responsable de communauté & spécialiste de la reconversion**

Mon rôle chez 5.3 🚀

J'accompagne ceux qui souhaitent se reconverter et réussir dans la diététique et la pleine santé.

Mon objectif est de vous donner des clés concrètes pour bâtir une vie pro épanouissante et impactante.

Elodie Fieschi

A vos claviers !



Quel est **votre objectif**
de montée en compétences
en vous formant à l'Ecole 5.3 ?

3

Les 3 missions du Conseiller Prévention Nutrition & Gestion du Stress

- 
- Accompagner vers
une TRANSFORMATION
 - Guider vers la
PLEINE-SANTÉ
 - Faire vivre une
EXPÉRIENCE UNIQUE

C'EST QUOI UN BÊTA-TESTEUR ?



MAJEUR



SANS PATHOLOGIE

(Diabète, cancer, intolérance alimentaire, maladie de Crohn, colopathie, anorexie/boulimie, obésité morbide, insuffisance cardiaque ou rénale, fibromyalgie, etc.)



PROCHE DE SOI



DISPONIBLE



MOTIVÉ

BÊTA-TESTEUR



Un Bêta-Testeur :

**Est une personne proche de vous ou
volontaire pour :**

- Vous permettre d'apprendre en vous exerçant
- Mettre en pratique les outils acquis dans la formation Nutrition.
- Tester votre programme



Delta-Book Nutrition

Je télécharge mon Delta-Book de formation



Carnet de suivi Bêta-Testeurs Nutrition

J'imprime le carnet de suivi de mes Bêta-Testeurs



Révisions Nutrition

Je m'exerce au travers d'exercices et de QCM



Boîte à outils Nutrition

Je télécharge des supports pédagogiques à transmettre à mes clients et des fiches mémo pour m'accompagner dans ma pratique de conseiller en nutrition pleine santé.



Bilans Pleine-Santé

Je visionne des cas pratiques d'accompagnement



L'Encyclopédie de la Pleine-Santé

Je découvre toutes les réponses du Dr Y. Rougier à vos questions

Atelier Compétences Nutrition



Module 1 : L'alphabet de la Nutrition



[Module 1.1-] Comment sont classés les aliments ?

Ce premier module de la formation est intitulé "L'Alphabet de la nutrition". À partir de maintenant, quand vous rencontrerez des...

✉ Email: Bravo pour ce démarrage en trombe !

Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente



[Module 1.2-] Quel est le rôle des macronutriments ?

Dans cette seconde partie du module 1, nous faisons connaissance avec les trois macronutriments essentiels au bon fonctionnement...

✉ Email: Nous avons une petite surprise pour vous...

Envoyer aux apprenants | Juste après l'étape précédente



[Module 1.3-] Qu'apportent les aliments à l'organisme ?

Maintenant que vous connaissez les 7 familles d'aliments et la totalité des macronutriments, il est temps de découvrir ce...

L'ALPHABET DE LA NUTRITION



✓ La pyramide alimentaire

✓ Le rôle des nutriments

✓ Les intérêts nutritionnels
des aliments

AGENDA DU JOUR

12h45–13h00 Briefing

13h00–13h05

Introduction / Missions du Conseiller Pleine-Santé

13h05–13H20

Cas pratique d'accompagnement en Nutrition / Outils

13H20–13H30

Pause 5.3 : vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

13H30–13H40

Cas pratique /Outils

13h40–13h45 Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

3 volontaires

Pour débriefer l'atelier du jour !



Cas pratique



Madame Doigts de Pieds en Eventail, psychologue, en couple avec un enfant, s'est lancée un défi avec sa meilleure amie de faire un 10 km dans 4 mois.

Elle s'est mise à la course à pied 3 fois par semaine.

Elle fait très attention à son alimentation pour atteindre son objectif sportif et perdre ses 4 kg pris cet été !

Elle souhaite :

- **Perdre 4 kg pour se sentir mieux dans sa course**
- **Retrouver une Pleine Santé**

MADAME DOIGTS DE PIEDS EN EVENTAIL

38 ANS



À PROPOS

1

En couple – 1 fille de 10 ans

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédent familial

ANAMNÈSE

3

1,62 m / 65 kg

OBJECTIFS

4

Perdre 4 kg pour se sentir mieux dans sa course
Retrouver une meilleure hygiène de vie et un bien-être globale

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Active
Course 3 fois/sem

Cas pratique



1

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

EQUILIBRE
ALIMENTAIRE

ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

L'équilibre alimentaire

Elle a l'habitude d'emporter à manger pour le midi pour optimiser son temps de travail entre deux consultations.

Voici des exemples de repas de son carnet alimentaire :

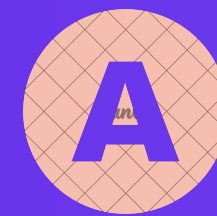
- Penne – thon – coulis de tomate
/ 1 tranche de pain + fromage / 1 banane
- Restes de riz cantonnais et restes (peu) de poêlée asiatique
(champignons, pousses de soja, carottes), lait de coco,
- 1 tranche de pain + fromage / 1 yaourt à la grecque + miel

SONDAGE N°1

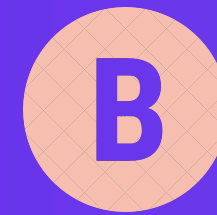


SONDAGE 1

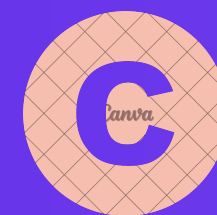
Quelle est votre approche ?



Je la félicite de prendre l'initiative d'emporter son repas au travail.



Je la guide pour mieux équilibrer ses repas du soir afin de rééquilibrer par la même occasion ses repas à emporter pour le midi.



Je lui recommande de passer sur des plats préparés, plus simples à emporter et souvent bien équilibrés

RÉPONSE N°1 : **A** **B**



Quelle est votre approche ?

A

Je la félicite de prendre l'initiative d'emporter son repas au travail.

B

Je la guide pour mieux équilibrer ses repas du soir afin de rééquilibrer par la même occasion ses repas à emporter pour le midi.

L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Doigts de Pieds en Eventail:

1

Faire le plein de légumes frais de saison et de légumes surgelés bruts à chaque course

Préparer systématiquement une grande quantité de légumes le soir.
Objectif : avoir la moitié de l'assiette de légumes le soir et en avoir suffisamment pour le lendemain midi (moitié du repas)

La pyramide alimentaire



L'équilibre alimentaire

Elle vous explique qu'elle a faim dans l'après-midi depuis deux mois.
Elle a toujours essayé de se retenir de grignoter
mais avec la fatigue de fin d'année scolaire
et la reprise de l'activité physique,
elle a tendance à succomber au grignotage.

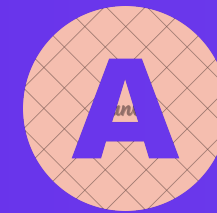
Quand elle a faim ou entre deux consultations
elle prend **deux carrés de chocolat au lait**
et des gâteaux secs.

SONDAGE N°2

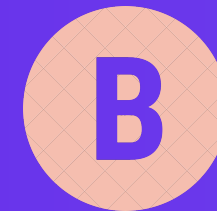


SONDAGE 2

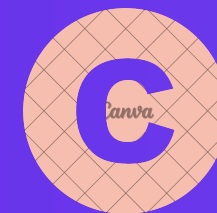
Expliquez pourquoi les légumes vont l'aider à éviter d'avoir faim dans l'après-midi



Parce qu'ils sont riches en vitamines



Parce qu'ils sont riches en fibres



Parce qu'ils sont riches en minéraux et en antioxydants

RÉPONSE N°2 : **B**



SONDAGE 2

Expliquez pourquoi les légumes vont l'aider à éviter d'avoir faim dans l'après-midi

B

Parcequ'ils sont riches en fibres

Note : les fibres sont la première carence en France ! D'où l'intérêt d'augmenter la quantité de légumes et d'orienter vers des féculents riches en fibres

AGENDA DU JOUR

12h45–13h00 Briefing

13h00–13h05

Introduction / Missions du Conseiller Pleine-Santé

13h05–13H20

Cas pratique d'accompagnement en Nutrition / Outils

13H20–13H30

Pause 5.3 : vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

13H30–13H40

Cas pratique /Outils

13h40–13h45 Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

La pause 5.3



5.3

ON



À vos questions !

Fin de la **pause 5.3** : on reprend !



L'importance d'intégrer davantage de fibres

Pour éviter d'avoir faim entre les repas, vous allez la guider dans la composition de ses repas afin d'inclure davantage de fibres.

Vous lui avez fixé comme objectif d'ajouter une demie assiette de légumes midi et soir.

Quel type de féculents lui suggérez-vous pour augmenter les apports en fibres ?

SONDAGE N°3



Quels sont les féculents les plus riches en fibres, et donc les plus rassasiants et satiétants ?

A vos claviers !

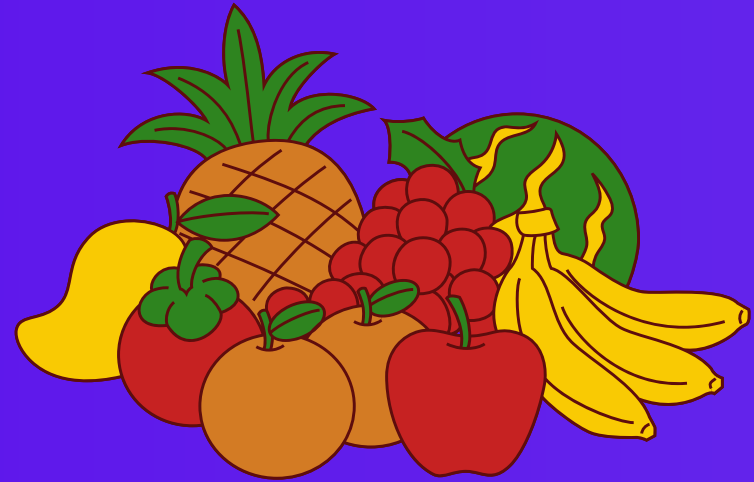
ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Sources de fibres

FRUITS ET LEGUMES

Fruits frais

Légumes frais ou surgelés (bruts)



FECULENTS COMPLETS ET LEGUMINEUSES

Pâtes complètes ou intégrales, riz complet, lentilles, pois cassés, haricots blancs/rouges, pois chiches, graines de soja, etc. + quinoa

L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Doigts de Pieds en Eventail :

2

Faire le plein de féculents riches en fibres :

- Pâtes complètes ou intégrales, riz complet,
- Lentilles, pois cassés, haricots blancs/rouges, pois chiches, graines de soja, etc.
- Quinoa

Pour éviter le grignotage



Quel 3ème objectif pouvez-vous
fixer à
Madame Doigts de Pieds en
Eventail pour éviter les grignotages
entre les repas ?

A vos claviers !

Pour éviter le grignotage

Objectifs prioritaires de Madame Doigts de Pieds en Eventail :

3

Prendre une collation de manière systématique pour éviter d'avoir faim entre les repas (fruit et amandes ou chocolat noir et amandes par exemple + tranche de pain si besoin)

Objectifs de Madame Doigts de Pieds en Eventail

Objectifs prioritaires de Madame Doigts de Pieds en Eventail

1

Se servir la moitié de l'assiette de légumes le soir et en préparer suffisamment pour le lendemain midi (moitié du repas)

2

Consommer des féculents riches en fibres

3

Prendre une collation de manière systématique : fruit et amandes ou chocolat noir et amandes par exemple + tranche de pain si besoin

Debriefing



Devoir en groupe



**SEUL : ON APPREND
MAIS ON RETIENT MOINS**

**ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS
AUTOUR DE SON PROJET
ET DES COMPÉTENCES**

POURQUOI TRAVAILLER EN GROUPE ?

1 Intelligence collective

2 Travail collaboratif

3 Mémorisation & restitution



Devoir en groupe

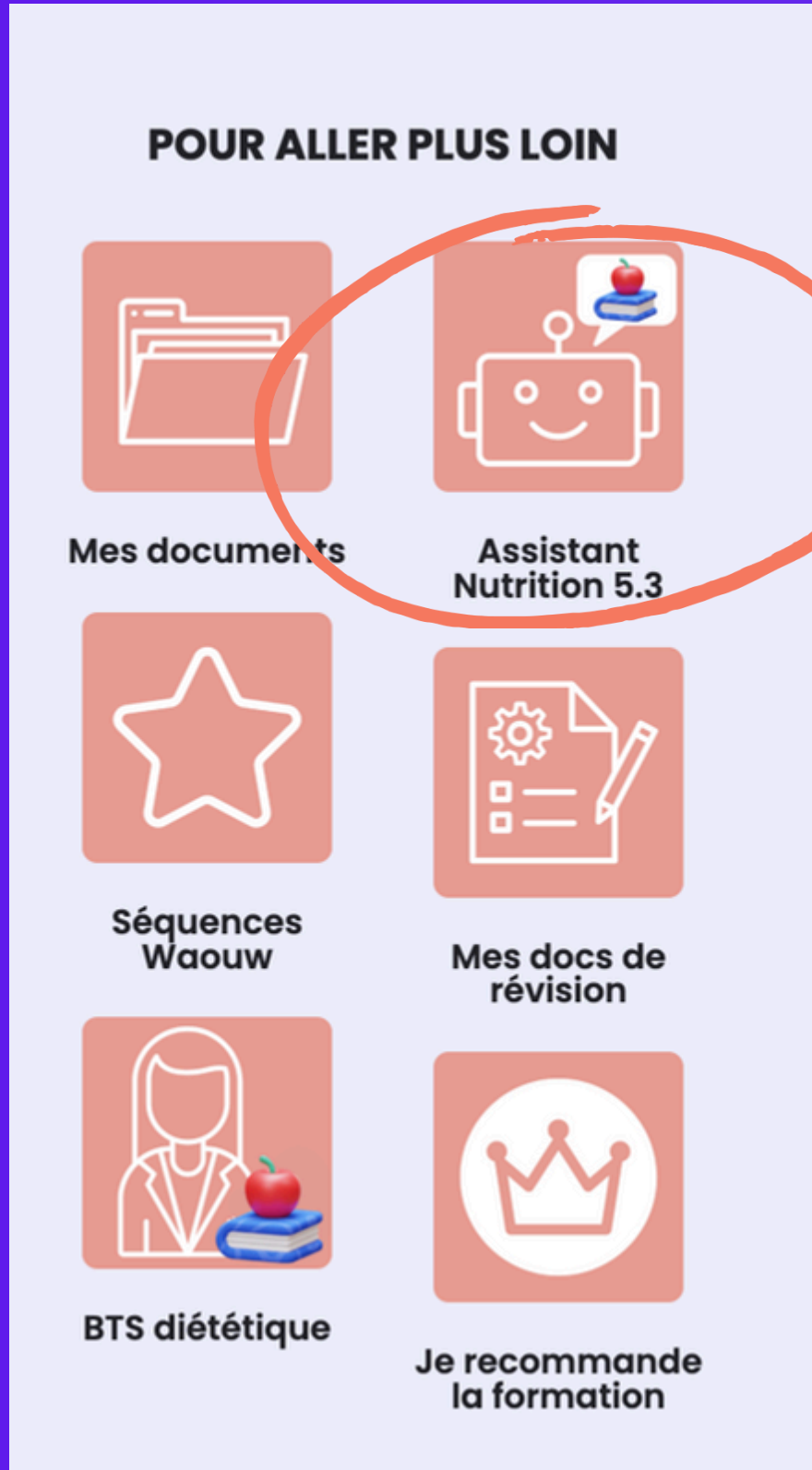
Dans votre groupe
WhatsApp :

Elaborer des exemples de
collation équilibrée avec le
choix de divers aliments
pour chaque famille
alimentaire.



Utilisez votre assistant IA 5.3

LE PROMPT À UTILISER ET CHALLENGER :



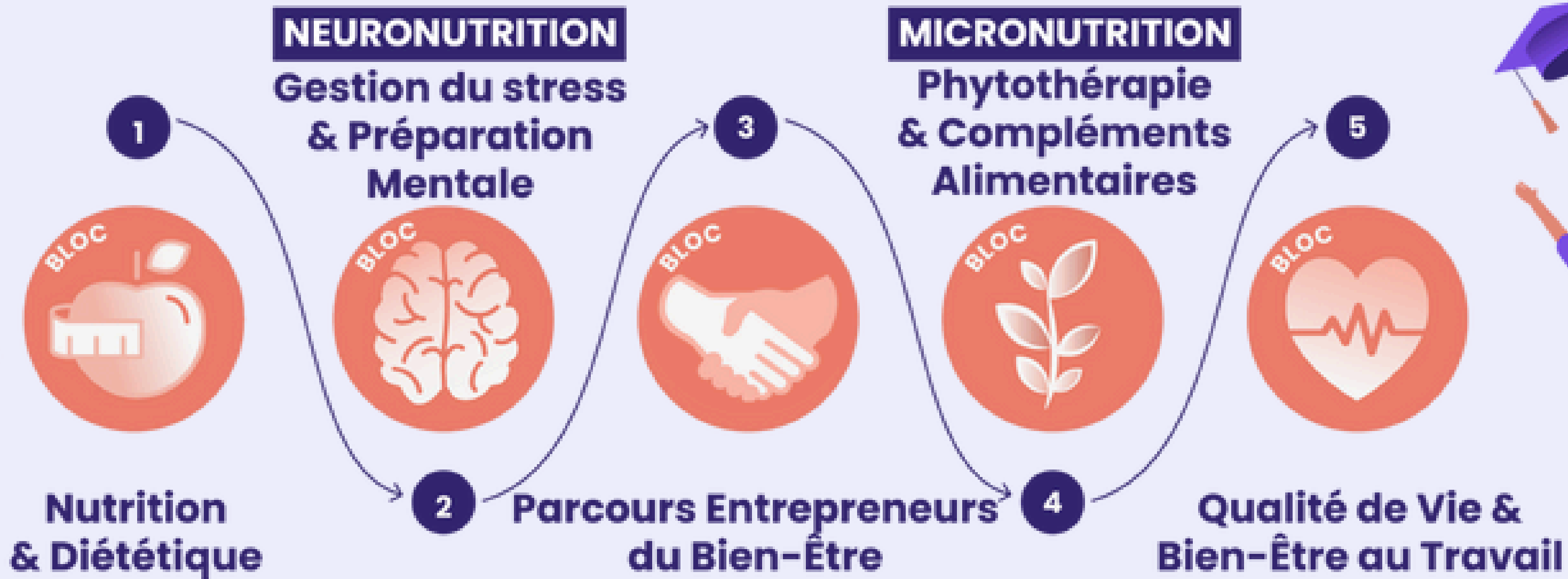
En tant que Conseiller·e en Nutrition certifié·e par l'École 5.3, je conçois actuellement mes propres outils d'accompagnement destinés à mes Bêta-Testeurs. Pour répondre aux standards de la formation "Nutrition & Diététique" (Bloc 1), je souhaite élaborer un plan alimentaire simple et pratique pour aider mes clients à atteindre les objectifs prioritaires suivants :

- Se servir la moitié de l'assiette de légumes le soir et en préparer suffisamment pour le lendemain midi (moitié du repas)
- Consommer des féculents riches en fibres
- Prendre une collation de manière systématique, par exemple fruit et amandes ou chocolat noir et amandes, avec éventuellement une tranche de pain

Peux-tu me proposer une structure-type de repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) incluant une collation, en indiquant pour chaque catégorie alimentaire plusieurs options pour avoir un maximum de choix dans la préparation des repas ?

L'objectif est de disposer d'une structure alimentaire claire, personnalisable, pratique et alignée avec les principes de Pleine-Santé, qui facilite l'adoption durable de ces bonnes habitudes.

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



4 spécialisations de nos experts déjà disponibles !

20% théorique - 80% pratique



Spécialisation Index Glycémiques

DEVENEZ EXPERT DES
IG
ET RÉUSSISSEZ
TOUS VOS
PROGRAMMES D'
ACCOMPAGNEMENT



Spécialisation Nutrition Performance

ACCOMPAGNER LES
SPORTIFS ET LES
ENTREPRENEURS
VERS LA
NUTRITION-
PERFORMANCE

Spécialisation Minceur Slim-Data

LA MÉTHODE SLIM-
DATA, LA MÉTHODE
NOVATRICE ET
PROFONDÉMENT
TRANSFORMATRICE
SCIENTIFIQUEMENT
VALIDÉE PAR DR Y.
ROUGIER



Spécialisation Réseaux sociaux

PARTAGEZ VOTRE
PASSION SUR LES
RÉSEAUX
SOCIAUX ET
DÉVELOPPEZ
VOTRE ACTIVITÉ

Comment y accéder ?

ESPACE ELEVES



ACCUEIL

Mon Agenda

RETOUR

☐ Afficher/masquer tout

☒ Nutrition

☐ NeuroNutrition & G. Stress

☐ MicroNutrition & Phyto

☐ Parcours Entrepreneur

☒ GymWaouw & Bonus 5.3

☐ ↑ Ateliers en présence du Dr Yann Rougier

☒ BTS Diététique Accompagnement 5.3

☐ Connaissance de soi

☐ ☀ Réseaux des élèves 5.3

☐ Infirmières & Soignants

Semaine dernière

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15	16	17	18	19	20	21
	12h45 - 13h45 🍎 Nutrition Mardi 13h Atelier Compétences 18h30 - 19h15 🍎 Nutrition & Diététique Atelier Questions Réponses ? 20h00 - 20h45 🍎 Nutrition Mardi 20h Atelier Compétences			9h00 - 12h00 🎉 Happy Pink Friday 📸 Participez au Challenge photo 5.3 ! 13h00 - 13h30 🍎 Exercices 100% Pratique Nutrition 13h30 - 14h00 🌟 La Séquence Waouw des Etoiles 5.3		



Merci à tous pour votre participation ! 🎉