



## Formation à la démarche Opticourses® 24-25-26 janvier 2023

### Contexte

Opticourses® est un programme de promotion à la santé dédié à toute personne préoccupée par la thématique « alimentation et budget ». Le programme, basé sur des ateliers collectifs, vise à armer les personnes en situation de précarité alimentaire pour qu'elles puissent avoir des approvisionnements alimentaires équilibrés sans dépenser plus. L'objectif de cette formation est de donner aux professionnels des clefs pour animer des ateliers Opticourses afin d'aider les personnes en situation de difficulté financière à améliorer leurs achats alimentaires.

### Compétences visées

A l'issue de la formation, les professionnels seront en capacité d'animer des séances collectives à partir de la mallette Opticourses®.

### Objectifs pédagogiques

- > Connaître le programme Opticourses® et ses fondements
- > Découvrir et connaître le contenu de la mallette pédagogique Opticourses®
- > Découvrir et expérimenter les différentes activités du programme Opticourses® d'un point de vue du participant
- > S'exercer à l'animation d'activités Opticourses®

### Pour qui ?

- > Intervenants auprès d'un public en situation de précarité dans le domaine de l'alimentation
- > Intervenants habitués à animer des ateliers pédagogiques

Moyens pédagogiques	Durée et horaires	Formateurs	Lieu de formation
Alternance d'apports théoriques et de mises en situation  Mallette pédagogique : <a href="https://www.chaireunesc-o-adm.com/Mallette-pedagogique-Opticourses">https://www.chaireunesc-o-adm.com/Mallette-pedagogique-Opticourses</a>	21h réparties sur 3 jours. Jour 1 : 10h-17h Jour 2 : 9h30-17h Jour 3 : 9h30-16h Accueil café 30 min avant	<b>Nicole Darmon</b> <b>Christophe Dubois</b>  Co-concepteurs du projet	<b>Agropolis International</b>
	<b>Prise en charge</b> La prise en charge est gratuite pour les participants. Chèque de caution demandé à l'inscription.		<b>Nous contacter</b> <a href="mailto:Amelie.fuchs@inrae.fr">Amelie.fuchs@inrae.fr</a> Tel : 06 09 92 48 21



## Programme Détaillé de formation

### Jour 1. Découverte du programme

- Séquence introductive. Présentation et tour de table
- Présentation du programme Opticourses et de ses fondements.
- Présentation du déroulement des ateliers
- Découverte et expérimentation des activités et des outils de la mallette

*Mise en situation : comment équilibrer ses achats avec un petit budget*

### Jour 2- Nutrition et éducation à la santé

- Séquence introductive. Retours sur le jour 1
- Les bases en nutrition du projet Opticourses®
- Principes d'éducation à la santé et positionnement des éducateurs
- Outil de saisie et d'analyse des tickets de caisse

*Mise en situation : présentation des fiche(s) activités*

### Jour 3- Approfondissements et échanges

- Séquence introductive. Retours sur le jour 2
- Détail de la mallette pédagogique et présentation du protocole
- Perspectives des actions à réaliser.
- Le règlement d'usage
- Evaluation des besoins des participants.

*Temps d'échange : Opticourses aujourd'hui et demain : atelier interactif sur les pistes d'évolution du programme*

- Bilan et évaluation