



# RYTHMES DE VIE DES ADOLESCENTS : ENRICHIR SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

6 et 7 juin  
2019

## Objectifs

A l'issue de cette formation, les participants seront en capacité de :

- Concevoir et animer des séances collectives auprès des adolescents et / ou des parents
- S'approprier des ressources pédagogiques (techniques d'animation, outils...)
- Repérer les enjeux et les interactions entre l'alimentation, le sommeil et les activités du quotidien pour une bonne qualité de vie des adolescents

## Programme

A partir des représentations et de l'expérience de chacun, l'animation de la formation portera sur des apports théoriques sur les notions de rythmes, sommeil, alimentation et autres activités. Les participants seront amenés à expérimenter et partager des ressources pédagogiques, imaginer des séances destinées à leur public et se mettre en situation d'animation via des jeux de rôles.

## Intervenante

Mélanie Derouet et Marion Legeay  
Chargées de mission  
IREPS Pays de la Loire

**Angers, la Cité (58 boulevard du Doyenné)  
6 et 7 juin 2019**

Inscription et renseignements :  
**IREPS Pôle Maine-et-Loire**  
[ireps49@irepspdl.org](mailto:ireps49@irepspdl.org)  
02 41 05 06 49

**S'inscrire en ligne**

**Subventionnée**

