



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

weightwatchers

Séminaire

« Mieux Bouger, Mieux
Manger »

Pour qui ?

Pour ceux et celles qui veulent...

- ... maintenir leurs bonnes résolutions
- ... s'offrir un quotidien plus sain
- ... trouver des solutions personnelles pour se sentir mieux et plus en forme

Par qui ?



*Fédération multisports de loisirs - 200 000 licenciés -
80 activités recensées - Acteur majeur du Sport Santé
et du Bien-Etre - Expertise reconnue auprès des
entreprises*

weightwatchers

A travers le monde:
3 millions d'abonnés
20. 000 coaches WW

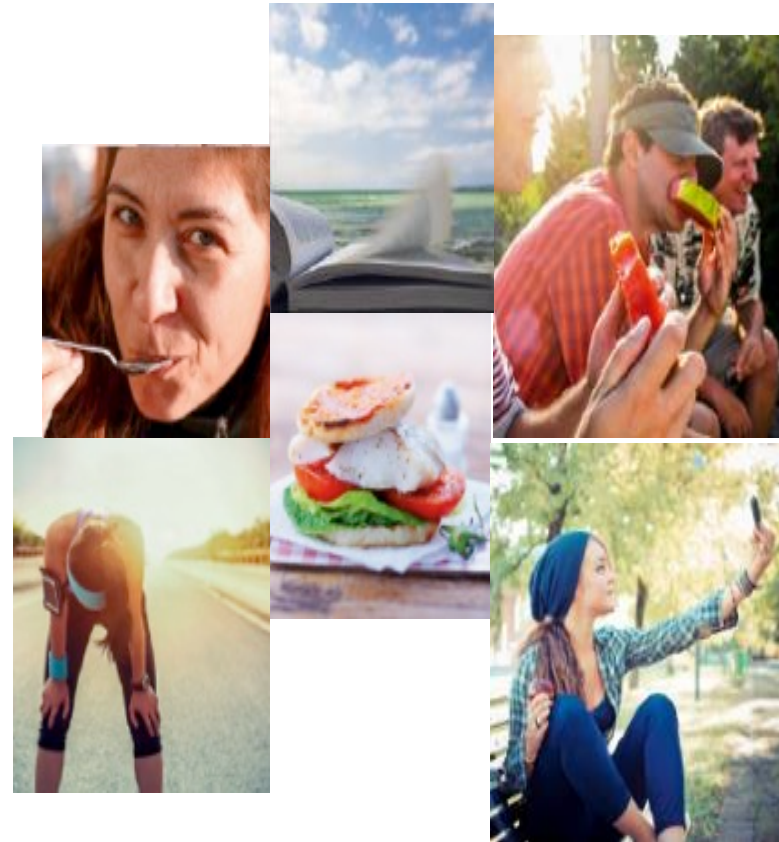
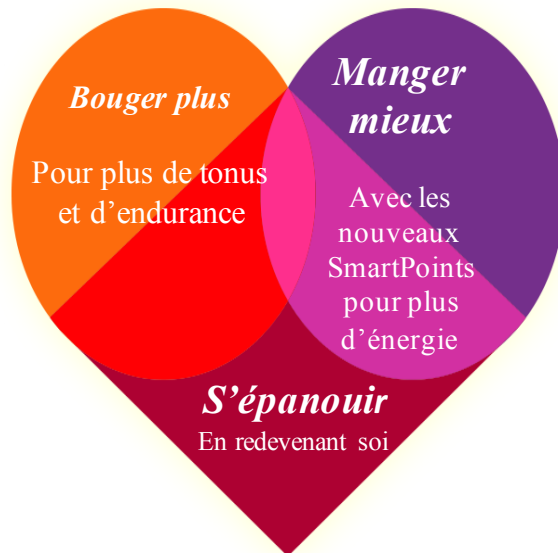
En France :
800 lieux de réunions
1600 réunions Feel good hebdomadaires
675 coaches et assistantes



weightwatchers

La vocation de Weight Watchers

Améliorer la santé et le bien-être de ses abonnés grâce à un concept alliant réapprentissage alimentaire et (ré)introduction progressive d'une activité physique adaptée.



En quoi cela consiste pour vos collaborateurs?

Objectifs:

- ✓ Sensibiliser au bien manger et au bien bouger
- ✓ Favoriser l'accessibilité de la pratique physique à tous
- ✓ Accompagner chacun vers une alimentation plus équilibrée
- ✓ Initier à la pratique physique et l'alimentation de manière personnalisée

Contenu

Séminaire de 4 heures pour 20 participants :

- Quizz interactif sur les habitudes de vie
- Conférence sur l'alimentation et l'équilibre alimentaire
- Initiation à une activité physique choisie
- Pause Déjeuner
- Analyse du déjeuner et conseils pour le dîner pour une journée équilibrée
- Temps d'échanges

Quizz interactif

Objectif : Prendre conscience des habitudes de vie actuelles pour les modifier si besoin

- Quizz participatif et en équipe
- Réponses de l'animateur individualisées et portées sur les habitudes de chacun
- Outil renforçant le lien social et l'esprit de coopération
- Mettre à jour les représentations de la pratique physique quotidienne

Transition sur le thème suivant : L'activité physique peut être présente dans notre quotidien et agit en grande partie sur notre bien-être et notre santé. Ceci nous renvoie à un autre facteur déterminant: l'alimentation.

Atelier nutrition + équilibre alimentaire

1 heure

Objectif : la situation du surpoids en France

l'évolution des modes de vie

les besoins énergétiques, leur évolution

les différentes catégories alimentaires

avoir une alimentation équilibrée, qu'est-ce que ça veut dire?

les risques d'une mauvaise alimentation

Transition sur le thème suivant :

être en forme c'est bien manger mais aussi être moins sédentaire

Initiation à une APS choisie

Objectif : Découvrir et ressentir les bienfaits d'une activité sur une journée

- Activité choisie selon la volonté de l'entreprise et/ou collaborateurs
- Pratique collective de 45 min/ 1h
- Mettre en pratique les habitudes vues lors du quizz interactif
- Démontrer la possibilité de pratiquer sur le lieu de travail

Transition avec le thème suivant: Faire une activité, même avant de manger, est très bénéfique au quotidien à différents niveaux. Surtout lorsqu'elle est associée à une bonne alimentation.

Analyse déjeuner + prévision dîner équilibré

Temps : 45 minutes

Objectif :

Prendre conscience de ce que l'on mange afin de pouvoir rééquilibrer sur le ou les repas suivants si nécessaire.

Lien : Chacun à un style de vie différent et il est important de bien s'assurer que les nouvelles habitudes que nous prenons sont comptable à long terme avec son style de vie.

Temps d'échanges

Objectif : Offrir à chaque participant des solutions concrètes

Temps: 30 minutes

- Répondre aux questions et besoins de chacun grâce à nos expertises (Bien-être, activité physique(SPT) et alimentation(WW)).
- Orienter les participants vers des solutions concrètes pour prolonger l'expérience (clubs, coupon initiation gratuite d'une séance SPT, programmes WW, conseils informels).

Fiche technique

Séminaire « Mieux Bouger, Bien Manger »

- 4 heures
- 15 à 20 participants
- Dans l'entreprise
- 3 500 euros

Renseignements :

Danièle Debise
Directrice des Opérations France-Espagne
[weightwatchers](#)
06 07 30 85 63
ddebise@weightwatchers.fr