

# Limiter l'impact du rythme décalé sur l'organisme

**Public** <sup>(1)</sup> : Professionnels travaillant en horaires décalés. Les participants et participantes sont sélectionnés par l'entreprise au regard de ce programme. Toute personne qui s'inscrit dans un projet d'évolution défini par l'entreprise et en lien avec la thématique.

**Pré requis** : Aucun pré-requis spécifique. Prévoir une tenue permettant la pratique d'exercice. Il pourra vous être demandé de venir avec un tapis de sol pour la réalisation des exercices pratiques, cela vous sera précisé lors de votre inscription.

**Durée** : 3,5 heures soit une demi-journée

**Calendrier** : A définir

**Lieu** : Formadexp ou autre lieu partenaire

**Objectifs** <sup>(2)</sup> A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- ✓ Comprendre les effets des rythmes décalés sur la santé physique et mentale.
- ✓ Acquérir des outils pratiques pour mieux gérer alimentation, sommeil et activité physique.
- ✓ Développer des stratégies individuelles adaptées à la vie en horaires décalés.

**Expert** : Expert sélectionné par Formadexp pour ses compétences techniques et son expertise sur la thématique et en matière de pédagogie. Coach sportive depuis 10 ans et spécialisée dans le sport-santé, notre intervenante accompagne avec passion des individus et des groupes dans leur quête d'équilibre et de performance. Avec sa double casquette de diététicienne-nutritionniste depuis 4 ans, elle opte pour une approche globale de l'hygiène de vie.

**Méthodes et moyens pédagogiques** : Présentation via support / Travaux de groupe avec élaboration d'un travail / Travail individuel à visée d'application pour chacun / Ateliers pratiques avec matériels spécifiques / Kits pédagogiques fournis en fin de session.

**Modalités d'évaluation et de suivi** : Auto-positionnement / Évaluation à chaud de la formation / Feuille d'émargement par demi-journée / Délivrance d'un certificat de réalisation nominatif / Exercices pratiques / Qcm en fin de session

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Journée 1 – 04 heures

#### 1/ Introduction et sensibilisation (30min)

- **Accueil et présentation (intervenants et participants)**
  - Identification des principales problématiques liées au rythme décalé
- **Présentation des impacts des rythmes décalés**
  - Physiologie du sommeil et perturbations du rythme circadien
  - Conséquences sur la digestion, la gestion du poids et l'énergie
  - Effets à long terme sur la santé

#### 2/ Alimentation adaptée aux rythmes décalés (1h)

- **Théorie (25 min)**
  - Importance des macro et micro pour soutenir l'énergie et la récupération
  - Stratégies alimentaires selon les plages horaires (glucidique avant dormir)
  - Gestion des fringales nocturnes et choix des collations saines
- **Pratique (35 min)**
  - Activité : élaborer un planning alimentaire personnalisé
    - Travail en groupe pour adapter les repas à leurs horaires
    - Simulation scénarios quarts (matinée, soirée, nuit)

#### 3/ Activité physique et gestion de l'énergie (1h)

- **Théorie (40min)**
  - Rôle de l'activité physique dans la régulation des rythmes circadiens
  - Exercices à privilégier selon les horaires (intensité modérée à faible avant sommeil / ++ le matin
  - Gestion de la fatigue (éviter l'épuisement)
- **Pratique (20min)**
  - Etirements et relaxation pour favoriser le sommeil
  - Exercices courts et efficaces pour dynamiser

#### 4/ Gestion du sommeil et des rythmes biologiques (45 min)

- **Théorie (20min)**
  - Techniques pour améliorer la qualité du sommeil en journée
  - Stratégies pour éviter les effets du jet-lag social
- **Pratique (25min)**
  - Exercice de relaxation guidée (respiration cohérence cardiaque)
  - Simulation (création de sa propre routine du coucher selon contraintes horaires)

#### 5/ Conclusion et échanges (30min)

- Quiz interactif
- Q/R
- Distribution de fiches pratiques (planning alimentaire et exercices, conseils amélioration u sommeil)
- Engagement perso (chaque participant définit une action concrète à mettre en place après la formation)

## INFORMATIONS RELATIVES A L'ACTION DE FORMATION

### Modalités et délais d'accès :

Pour l'Inter-Entreprises, un bulletin d'inscription est à nous retourner complété et signé pour valider la participation.

Nos formations sont accessibles par le biais de sessions organisées en inter-entreprises. Le délai d'accès dépend de la programmation des sessions Inter-Entreprises et des places disponibles. Les dates sont consultables sur notre site internet [www.formadexp.fr](http://www.formadexp.fr) ou en nous contactant par téléphone au **02 35 22 84 90** ou par email à l'adresse [contact@formadexp.fr](mailto:contact@formadexp.fr)

Elles sont réalisables également en intra-entreprise ou sur-mesure à la demande des entreprises. Pour toutes demandes, merci de nous contacter pour plus d'informations.

Moyens techniques et d'encadrement : Convocation et règlement intérieur pour le(s) participant(s). Salle de formation Formadexp équipée d'un paperboard, d'un écran d'une connexion wifi et d'un vidéo projecteur. Feuilles d'émargement signées par les stagiaires par demi-journée et par le formateur.

**Dans le cas d'une réalisation dans des locaux hors de chez Formadexp**, l'entreprise s'engage à mettre à disposition une salle adaptée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, d'un paperboard, d'un écran et adaptée au nombre de personnes.

*<sup>(1)</sup> Formadexp est attentif au projet de formation de toute personne. Si vous êtes en situation de handicap contactez-nous pour l'analyse de l'adaptation des modalités et des moyens pédagogiques de l'action de formation ainsi que pour connaître nos conditions d'accueil et d'accès.*

*<sup>(2)</sup> Les actions de formations dispensées par Formadexp entrent dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle. Elles concourent au maintien ou au développement des compétences du stagiaire et favorisent l'accès à l'emploi. L'action de formation se définit comme un parcours pédagogique permettant d'atteindre un ou plusieurs objectifs (Articles L 6313-1, L 6133-1, L6313-3).*