



GOOD MOVE ET LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME lancent des modules de e-learning :

tout ce qu'il faut savoir pour aider les jeunes à manger mieux et bouger plus, en intégrant les fruits et légumes dans leur quotidien !

La campagne Good Move vise à faciliter l'adoption d'un mode de vie sain par les 18-34 ans. Comment ? En bougeant davantage et en optant pour une alimentation équilibrée, intégrant plus de fruits et légumes. Portée par Aprifel, Fruit Union, Ailimpo et cofinancée par l'Union européenne, elle s'adresse directement à cette génération, notamment via les réseaux sociaux et la participation à des événements sportifs. Pour aller plus loin, la campagne cible également les coachs sportifs, proches des jeunes au quotidien. Et, afin de les accompagner, Good Move s'associe à la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) pour proposer une série de trois modules de e-learning autour de l'alimentation et de l'activité physique.





MISSION : DONNER TOUTES LES CLÉS AUX COACHS SPORTIFS

Conçus avec le soutien de professionnels de la santé, notamment des diététiciens nutritionnistes partenaires de Good Move, ces modules de e-learning ont été **pensés en particulier pour les coachs sportifs**. Ils leur donnent toutes les clés pour sensibiliser les 18-34 ans aux enjeux d'une alimentation variée, comprenant davantage de fruits et légumes, associée à une activité physique régulière.

L'idéal pour aider les coachs à **faire le point sur leurs connaissances ou les approfondir**, mais aussi à **trouver les mots justes pour toucher les jeunes qu'ils encadrent**. Un dispositif qui vient compléter les différentes actions menées dans le cadre de Good Move, notamment l'accompagnement d'événements sportifs dédiés à tous, des sportifs du dimanche à ceux qui sont plus aguerris. Et ce, toujours dans le même esprit : sans culpabilité, chacun à son rythme et selon ses besoins.



PRENEZ DATE !

Chaque année, pendant les trois ans que durera la campagne Good Move, un nouveau module de e-learning, accompagné d'un webinar, abordera un thème clé autour de l'alimentation et du sport. Les coachs y trouveront toutes les ressources dont ils pourraient avoir besoin, présentées de manière très accessible et reposant sur des connaissances scientifiques actualisées en matière de nutrition.

Ces modules seront présentés par **Mathieu Jouys, diététicien nutritionniste au sein de la Fédération Française d'Athlétisme**, accompagné d'un expert sur chaque sujet. En prime, à la fin de chaque module, un webinar permettra d'approfondir les notions abordées, grâce à des infographies simples, qui résumeront les points clés, et à des sessions de questions/réponses avec les intervenants.



Pour accéder à ces modules de e-learning, rien de plus simple !

Il suffit de se rendre sur la page formation du GOOD MOVE :
<https://good-move.eu/fr/good-move-in-france/formation/>
ou de se connecter sur www.formation-athle.fr, la plateforme de l'OFA,
Organisme de Formation de l'Athlétisme, qui dépend de la FFA.

3 modules sur 3 ans composés à chaque rendez-vous d'un e-learning suivi d'un webinaire

Module 1 - Novembre 2024

CONNAÎTRE ET COMPRENDRE LES BASES DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Articulé en trois parties, ce premier module aborde l'équilibre alimentaire sous l'angle qualitatif et quantitatif : les différents repas et groupes d'aliments, puis les portions en fonction des apports et des dépenses. Sans oublier, bien sûr, les enjeux d'une bonne hydratation. Un outil très complet, parfait pour apprendre à structurer ses repas de tous les jours, en toute simplicité et en y prenant du plaisir.

L'experte qui accompagnera Mathieu Jouys pour le e-learning et le webinaire : Sylvie Marty, diététicienne nutritionniste, spécialisée dans l'éducation au goût et l'accompagnement des troubles du comportement alimentaire

Module 2 - 2025

BIEN S'ALIMENTER POUR BIEN BOUGER

Le deuxième module sera consacré aux bons réflexes alimentaires à adopter avant une échéance sportive, ainsi qu'au rôle des fruits et légumes lors de la récupération. Il reviendra également sur un sujet moins courant : l'adaptation du régime des sportives en fonction du cycle menstruel.

L'experte qui accompagnera Mathieu Jouys pour le e-learning et le webinaire : Sarah Bagot, doctorante en physiologie du sport et nutrition, spécialiste des adaptations métaboliques et nutritionnelles aux variations de poids, au statut hormonal ovarien et au niveau d'activité physique, également ingénieure agronome.

Module 3 - 2026

MANGER-BOUGER-DORMIR : LE TRIPTYQUE GAGNANT

Enfin, le troisième module explorera les mécanismes de régulation de l'appétit, la gestion du sommeil, notamment dans un contexte ultra-connecté et sédentaire, ainsi que les interactions entre activité physique, alimentation et repos, qui sont intimement liés pour un mode de vie sain.

Ce 3ème e-learning sera animé par David Thivel, professeur à l'Université de Clermont-Auvergne, docteur en physiologie de l'exercice, nutrition humaine et sciences de la santé et **Mathieu Jouys** co-présentera le webinaire dédié avec David Thivel.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur
www.good-move.eu

CONTACTS PRESSE : GULFSTREAM COMMUNICATION

Justine Chevrier - 06 43 44 89 72 - jchevrier@gs-com.fr
Noémie Fortunato - 06 22 14 04 69 - nfortunato@gs-com.fr

Enjoy it's from Europe
= Plaisirs d'Europe

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**