



# FORMATION DE FORMATEURS

Techniques culinaires, nutrition et animation

Saintes (Charente-Maritime) 16, 17, 18 & 19 février 2023  
au lycée professionnel horticole Le Petit Chadignac

## Public concerné

- Adhérents de la SCIC Nourrir l'avenir et/ou du Collectif les Pieds dans le Plat
- Cuisiniers avec une expérience en restauration collective et qui présentent un intérêt pour la cuisine faite maison, bio & locale et l'apprentissage de nouvelles techniques de cuisine.
- Diététiciens nutritionnistes qui présentent un intérêt pour la cuisine faite maison et bio locale
- Pour la partie animation du temps repas : toutes personnes ayant un profil d'animateur, éducateur auprès d'un public scolaire, cuisinier, diététicien nutritionniste.

## Jeudi 16 février

### 13:00 - 14:30 Accueil

- Repas auberge espagnole

### 14:30 - 16:30 TRONC COMMUN

- Présentation du programme
- Quelle formation / accompagnement proposer selon quel cas ? Formation initiale, accompagnement global, plan alimentaire, immersion...
- Articulation avec les organisations partenaires (GAB, collectivités, CAAP24)
- Élaboration des menus / commissions / saisonnalité
- Le kit de base : les points clés de la cuisine et nutrition bio

### Pause

### 16:45 - 19:30 TRONC COMMUN - Animation du temps repas

- Pourquoi et comment aborder le sujet ? Contexte et enjeux, points de vue situés des acteurs
- Réflexion collective : comment réagir face aux abus ?
- Pistes de solutions concrètes

### 19:30 - 21:00 Cuisinons ensemble !



## Vendredi 17 février

### 9:00 - 10:00 TRONC COMMUN

- Préparer sa formation en binôme : denrées, matériel, outils, hygiène, horaires, contacts en amont
- Programme type : contenu, déroulement, outils pédagogiques, articulation du binôme, construction des séquences pédagogiques
- Comment démarrer une formation : cohérence accueil, outils de présentation

### 10:00 - 13:00 UN ATELIER PAR STAGIAIRE

1. Bouillons, plat végétal, épices façon Roellinger
  2. Cuisson à juste température (viande, poissons, céréales, légumineuses)
  3. Huiles PPF, sucre, farine, saveurs, desserts
  4. Kombu / soja / umami naturel / curry japonais (pour aller plus loin)
- Retours nourrissants

Les thèmes 1/ et 2/ sont du tronc commun. Les stagiaires ne les ayant jamais suivis doivent les choisir en priorité

### 13:00 - 14:30 Mise en situation de l'animation sur le temps du repas

- Dressage des plats réalisés
- Annonce du menu
- Service du repas avec pédagogie
- A table ! scénettes et jeux de rôle : y'a trop de bruit ! que fait-on ? // comment faire goûter un plat végétal à des collégiens ? à des maternelles ? // comment faire en immersion ?

### 14:30 - 17:30 Mise en situation en atelier cuisine-nutrition

- On se lance ! Les stagiaires en binôme cuisine/nutrition, définis en amont selon leur origine géographique, prennent les rênes de l'atelier. Ils s'appuient sur des recettes de base fournies à l'avance. Ils peuvent faire appel à leur créativité pour modifier les recettes.
- Retour nourrissant des participants

### Pause

### 18:00 - 19:00 UN ATELIER PAR STAGIAIRE - Approfondissements techniques

- Nutrition - santé - goût: élaboration de plat VG sains, équilibré et.. délicieux
- Céréales et légumineuses - équivalences protidiques
- Lactofermentation
- Gras, huiles, Aliments Ultra Transformés (AUT)
- Bio-sceptiques, comment les convertir ?
- Farine et semences paysannes
- Collège 100% bio VS Collège conventionnel : impact financier et nutritionnel de la transformation



## SAMEDI 18 FEVRIER

### 9:00 - 10:00 TRONC COMMUN - La maîtrise du coût

- Économie d'énergie et d'eau
- Vision globale de l'anti-gaspillage, menus imbriqués
- Déconstruire les préjugés avec des données concrètes : "*plus on met de bio plus c'est cher*" / "*les cuisines centrales sont inévitables*" / "*le fait maison coûte trop cher en personnel*"

### 10:00 - 13:00 UN ATELIER PAR STAGIAIRE

1. Bouillons, plat végété, épices façon Roellinger
  2. Cuisson à juste température (viande, poissons, céréales, légumineuses)
  3. Huiles PPF, sucre, farine, saveurs, desserts
  4. Kombu / soja / umami naturel / curry japonais (pour aller plus loin)
- Retours nourrissants

Les thèmes 1/ et 2/ sont du tronc commun. Les stagiaires ne les ayant jamais suivis doivent les choisir en priorité

### 13:00 - 14:30 Mise en situation de l'animation sur le temps du repas

- Dressage des plats réalisés
- Annonce du menu
- Service du repas avec pédagogie
- A table ! scénettes et jeux de rôle : y'a trop de bruit ! que fait-on ? // comment faire goûter un plat végété à des lycéens ? à des primaires ? // comment faire en immersion ?

### 14:30 - 17:30 Mise en situation en atelier cuisine-nutrition

- On se lance ! Les stagiaires en binôme cuisine/nutrition, définis en amont selon leur origine géographique, prennent les rênes de l'atelier. Ils s'appuient sur des recettes de base fournies à l'avance. Ils peuvent faire appel à leur créativité pour modifier les recettes.
- Retour nourrissant des participants

### 18:00 - 19:00 Lecture - causerie

- *Plat de résistance, soigner nos cantines pour réparer le monde*. Éditions Apogée. De Germinal Peiro (président du conseil départemental de Dordogne) et Serge Added (docteur en histoire et en philosophie)
- Échange avec Serge Added

## Dimanche 19 février

### 9:30 - 11:30 Nutrition bio avec Brigitte Fichaux.

- Équilibre du microbiote
- Symbiose et dysbiose,
- Origines et impacts du déséquilibre du microbiote

### 11:30 - 12:30 Bilan collectif



## Tarifs

- Tarif classique : 1000€ - *paiement en plusieurs fois possible sans frais*
- Tarif solidaire sur demande à [contact@scicnourriravenir.com](mailto:contact@scicnourriravenir.com)
- Repas : 25€ / jour soit 75€ les 3 jours
- Hébergement : 15€/nuit soit 45€ les 3 nuits
- Les salariés d'entreprise souhaitant faire financer leur formation par une OPCO trouveront les modalités de prise en charge à la fin de ce document.
- Gratuit - sauf repas et hébergement - pour les associés de la SCIC ayant déjà participé à la formation de Nontron en 2021.

## Procédure d'admission

Le conseil d'administration de Nourrir l'avenir, en lien avec la direction générale et les référents régionaux, a la responsabilité de valider la liste définitive des admis au module 2. Les critères d'admissions sont :

- le profil et le parcours de la personne demandeuse (CV, aptitudes professionnelles)
- les besoins actuels de formateurs sur un territoire (selon le volume de demande et les compétences manquantes)

Une session de formation technique cuisine nutrition et animation a lieu chaque année. Le nombre de place par session est limité. La non-admission une année n'empêche pas l'admission pour une session ultérieure.

## Conditions

Les savoir-faire transmis lors du module technique culinaire, nutrition et animation permettent de devenir formateur-associé de la SCIC Nourrir l'avenir. Ils sont le fruit de plusieurs années de partage de compétence, d'expérimentation collective et de travail bénévole militant. Le module est payant et l'intégralité des recettes sert à financer la mise en oeuvre de la formation (location de salle, denrées, hébergement, déplacement, coordination, rémunération des formateurs de formateurs). Il est attendu des stagiaires qu'ils s'engagent par la suite à prolonger l'action collective et le partage de compétence en agissant en tant que formateurs-associés au sein de la SCIC Nourrir l'avenir. Cette dernière ne garantit pas un volume de commande de formation, mais donne des outils et des connaissances permettant de construire une activité professionnelle de formateur en restauration collective faite-maison et bio-local, en accord avec la charte du Collectif les Pieds dans le Plat.

## Sujets traités en visioconférence ultérieurement

- *Marchés publics*
- *Outil de plan alimentaire de territoire (planifier la production agricole à partir des besoins alimentaires précis)*
- *Réaliser un diagnostic technique*
- *Matériel et hygiène (PMS, denrées sensibles)*
- *EMAPP - partage de recettes*
- *Nutrition Crèches / EHPAD*



avec le soutien de



RÉGION  
**Nouvelle-  
Aquitaine**

## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Outre la transmission de techniques culinaires et de repères nutritionnels et diététiques essentiels, cette session sera très orientée autour de la mise en situation des stagiaires face aux mangeurs, mais aussi de leur posture de formateur aux stagiaires qu'ils formeront ultérieurement. L'environnement de travail sera également approfondi (relations aux collègues, contexte économique, crise de la bio, etc).

## CONTRÔLE DE CONNAISSANCES

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

- Mise en situation permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques et pratiques acquises en cours de stage.
- Évaluation des connaissances acquises à la fin de la session
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à froid » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la transférabilité des acquis.
- A l'issue de la formation le stagiaire se verra remettre une attestation d'assiduité et de fin de formation. A distance de la formation il appartient au commanditaire d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collective de travail.

## NOM DES FORMATEURS

Jean-Marc Mouillac - Joey Enée - Aurélie Bénazet - Isabelle Bretegnier - Delphine Beaucé - Philippe Enée  
Véronique Champomier - Gabrielle Invernizzi - Jean-Christophe Cottet - Pascal Veaulin - Mika Endo -  
Hervé Mouchard - Valérie Jacquier - Nicolas Lamstaes - Serge Deveaux - Aline Pons - Marie-Rose  
Ampoulange - Jean-Jacques Guerrier - Pierre Blanchard - Geneviève Mangi Paya - Marine Jobert

## POLITIQUE D'ACCUEIL DES PERSONNES HANDICAPEES

La formation peut être adaptée pour garantir l'accessibilité pour tous les publics. Des adaptations techniques (taille de texte des supports, contenus FALC...) ou pédagogiques (nombre de pauses, agencement différent des alternances explications / exercices pratiques...) peuvent être prévues. Une étude spécifique des adaptations nécessaires et réalisable vous sera proposée en amont de la formation. Faites-nous part de vos besoins à [contact@sendoa-formation.fr](mailto:contact@sendoa-formation.fr)

## INDICATEURS DE RÉSULTATS DE CETTE FORMATION

Il sera réalisée une synthèse des évaluations de satisfaction de la session et du nombres de personnes formées.

