



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 diplômés avec une expérience en restauration collective et qui présente un intérêt pour la cuisine faite maison et bio locale et l'apprentissage de nouvelles techniques de cuisine.
- Diététiciens nutritionnistes diplômés qui présente 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
- 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 peuvent se renseigner à compta@nourriravenir.fr
- 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 savoirs faire transmis lors du module technique culinaire, nutrition et animation permettent de devenir formateur - associé pour la SCIC Nourrir l'avenir. Les savoirs faire transmis 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, denrée, 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 formateur-associé 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**