

Brigitte FICHAUX – DIETETICIENNE
N° formateur : 53 35 08 139 35
Secrétariat : 02 99 83 37 92
8 rue d'Irlande, Apt 155
e-mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr
35510 Cesson-Sévigné

Cesson – Sévigné le

Madame, mademoiselle,

Vous avez témoigné de l'intérêt pour la formation « animatrice » en cuisine diététique.

Vous trouverez ci-joint une information complète ainsi qu'un bulletin de pré-inscription à nous retourner. Après étude de votre dossier et en fonction des places disponibles, nous vous confirmerons l'acceptation de votre dossier. Vous pouvez déjà, muni(e) de ce document faire une demande de prise en charge auprès de votre employeur ou de l'ANPE.

Nous restons à votre disposition pour tous renseignements supplémentaires et vous souhaitant bonne réflexion, nous vous prions de croire à mes sincères salutations.

Brigitte FICHAUX

PS :

L'hébergement le plus proche du lieu de formation est à 50 m ; il s'agit de l'hôtel 1^{ère} Classe situé au 14 Avenue des Peupliers à Cesson – Sévigné . Il vaut mieux réserver plusieurs semaines à l'avance en téléphonant au : 02 99 83 71 12. Sinon IBIS 15 r Châtillon 35000 RENNES 02 23 36 01 36, IBIS 62 rue de la Rigourdière 35510 CESSON 02 99 83 93 93, B&B Rennes Est Cesson Sévigné rte de Paris Le Bordage 35510 CESSON SÉVIGNÉ 08 92 70 75 61, chambres d'hôtes MANOIR DE LA HAUTE PILAIS 02 99 41 57 71.

Brigitte FICHAUX – DIETETICIENNE
AUTEUR DE LIVRES DE CUISINE DIETETIQUE
COURS DE CUISINE DIETETIQUE
N° formateur : 53350813935
8 rue d'Irlande
35510 Cesson – Sévigné
Secrétariat : 02 99 83 37 92
e-mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

Cesson – Sévigné le

**FORMATION D'ANIMATRICES ET D'ANIMATEURS
DE CUISINE DIETETIQUE
« LA SANTE DANS L'ASSIETTE BIO »**

OBJECTIFS DE LA FORMATION « ANIMATRICES(EURS) DE CUISINE DIETETIQUE »

- Devenir capable d'animer des cours de cuisine diététique « La santé dans l'assiette bio » auprès du grand public, de manière à faire comprendre de manière simple et concrète les bases d'une alimentation saine.
- Apprendre à cuisiner au quotidien simplement et rapidement en toutes circonstances de manière à assurer et préserver la santé. Apprendre à utiliser les épices et condiments. Apprendre à cuisiner certains produits spécifiques (cuisine végétarienne, cuisine minceur, cuisine dans le cadre d'allergies alimentaires ...)
- Apprendre à donner des conseils, des critères et des repères d'achat pour choisir, utiliser, cuisiner et conserver des aliments de qualité.

LES PRE-REQUIS A L'ENTREE EN FORMATION :

- Niveau de formation exigé : baccalauréat
- Formation souhaitée : BTS ou DUT diététique (ou équivalence), BTS économie sociale et familiale, BTS restauration, formation paramédicale
- Expérience professionnelle : diététicien(ne), paramédicaux, cuisinier(e), enseignant(e), animateur (trice), agriculteur (trice) avec expérience tables d'hôtes ou accueil à la ferme, vendeur(deuse) dans les différentes structures du secteur agro-alimentaire
- Connaissance et pratique de la cuisine, culture gastronomique
- Qualités relationnelles et pédagogiques, capacité à s'exprimer devant un public

LA DUREE DE LA FORMATION COMPREND :

160 heures réparties sur 16 jours de 10 heures d'enseignement théorique et pratique à la cuisine

- 11 jours de formation théorique en diététique et cuisine
- 4 jours de formation à l'animation d'un cours de cuisine diététique
- 1 journée d'évaluation et de bilan à 2 journées selon le nombre de participants

et 12 semaines de travail personnel en relation d'aide avec le centre (temps de recherche estimé à 120 h)

La formation est validée par un certificat de stage autorisant l'utilisation du titre « animatrice en cuisine diététique », ainsi que la référence au nom et aux ouvrages de Brigitte FICHAUX

Les 16 journées de formation s'étalent sur 4 regroupements de 4 jours de 10 h de formation (8 h 30 – 20 h 30). Ils se déroulent dans la cuisine située 12 avenue des Peupliers 35510 Cesson-sévigné.

DATES DE LA PROCHAINE SESSION

Premier regroupement : du 24 au 27 janvier 2011
Deuxième regroupement : du 28 au 31 mars 2011
Troisième regroupement : du 9 au 12 mai 2011
Quatrième regroupement : du 18 au 22 juillet 2011

COUT DE LA FORMATION

3200 euros T.T.C. la formation de base de 16 jours, ainsi que l'accompagnement durant la période de travail personnel. (Tous les repas, y compris les petits déjeuners étant préparés et pris en commun, le coût de formation inclus le coût des trois repas)

Les inscriptions se feront sur dossier et dans la limite des places disponibles : 12 stagiaires par session de formation

PLAN DE FORMATION DE BASE

PREMIER REGROUPEMENT DE 4 JOURS (40 heures)

**Rappels indispensables : composition des aliments, les différents nutriments et leurs rôles - physiologie de la digestion .
Connaissance des aliments (apports nutritionnels, origine, fabrication, critères d'achat, conservation, utilisations culinaires)**

- Féculents, céréales, pain, tubercules
- Légumineuses, soja et tofu,
- Viandes, volailles, poissons
- Glucides, protéines végétales, protéines animales
- Les « régimes » végétariens, végétaliens ; leurs avantages et inconvénients, savoir les composer et les équilibrer.

Pratique culinaire :

- Techniques de base. Découpe, cuissons vapeur et étouffée
- Utilisation des épices et fines herbes
- Préparation en commun de 12 repas.

Aide au travail de recherche personnel, préparation à l'animation d'un cours de cuisine

QUATRE SEMAINES DE TRAVAIL PERSONNEL

- *Expérimentation culinaire à partir de recettes fournies par le centre.*
- *Recherche bibliographique et étude nécessaires à la rédaction d'un mémoire et à la préparation des animations de cuisine. Ce travail préparatoire sera réalisé en vue de l'évaluation théorique et pratique*

DEUXIEME REGROUPEMENT DE 4 JOURS (40 heures)

Connaissance des aliments (apports nutritionnels, origine, fabrication, critères d'achat, conservation, utilisations culinaires)

- Légumes verts
- Algues
- Fruits, frais et secs
- Minéraux et oligo-éléments vitamines
- Equilibre nutritionnel pour toute la famille (bébés, enfants, adolescents, femme enceinte et allaitante, sportifs, séniors)
- Etablir menus et plans alimentaires

Pratique culinaire :

- Techniques de base. cuissons en papillote, au Wok, au four, graines germées
- Utilisation des épices et fines herbes
- Préparation en commun de 12 repas.

QUATRE SEMAINES DE TRAVAIL PERSONNEL

- *Expérimentation culinaire à partir de recettes fournies par le centre.*
- *Recherche bibliographique et étude nécessaires à la rédaction d'un mémoire et à la préparation des animations de cuisine. Ce travail préparatoire sera réalisé en vue de l'évaluation théorique et pratique*

TROISIEME REGROUPEMENT DE 4 JOURS (40 heures)

4 jours (apports nutritionnels, origine, fabrication, critères d'achat, conservation, utilisations culinaires)

- **Chaque stagiaire préparera, animera avec Brigitte FICHAUX une demi-journée de cours de cuisine pour le groupe**
- huiles, corps gras d'ajout, lipides
- choix des lipides et des techniques culinaires dans certains régimes (minceur, cholestérol)
- Sucres et produits sucrés, index glycémique
- Desserts, petits déjeuners et goûters dans le cadre de certains régimes (minceur, diabète)
- Aliments spécifiques à certains régimes d'exclusion (allergies alimentaires, régimes diabète...) Utilisations culinaires

QUATRE SEMAINES DE TRAVAIL PERSONNEL

- *Expérimentation culinaire à partir de recettes fournies par le centre.*
- *Recherche bibliographique et étude nécessaires à la rédaction d'un mémoire et à la préparation des animations de cuisine.*
Ce travail préparatoire sera réalisé en vue de l'évaluation théorique et pratique

QUATRIEME REGROUPEMENT DE 4 JOURS (40 heures)

4 jours de pratique évaluative:

- Chaque stagiaire préparera et animera une demi-journée de cours de cuisine devant le groupe.
- Cette mise en situation réelle composera la partie pratique de l'évaluation.
- **1/2 jour d'évaluation - bilan:**
- Epreuve théorique sous forme de Q.C.M.
- Commentaire et analyse des mémoires.
- Bilan. Remise de documents.

CONTENU DETAILLEE DE LA FORMATION

16 jours (4 x 4 jours) : 160 heures de présence au centre de cuisine NCF

OBJECTIFS :

Former des animateurs capables de :

Organiser des cours de cuisine adaptés à la demande :

- grand public, scolaires, publics en difficulté d'insertion, animateurs de centres de vacances
- réseaux de coopératives ou magasins de produits alimentaires, foires ou salons divers

Cuisiner devant un groupe, mais aussi avec les participants, selon le contexte.

Répondre à tous types de questions concernant la cuisine ou la diététique du bien portant (les titulaires du diplôme de diététique pourront étendre leurs interventions dans le cadre de régimes alimentaires spécifiques).

Favoriser discussions, échanges et débats autour de l'alimentation, dans le respect des opinions et de la culture de chacun.

PREMIER REGROUPEMENT

1^{er} jour :

8H 30 à 10H:

accueil des stagiaires – présentation de la formation

10H à 11H – 30 H :

Rappels indispensables : composition des aliments

11H 30 à 14H :

Techniques culinaires : préparation d'un repas rapide « la cuisine bio du placard »

14 H 30– 17 H

Rappels indispensable : la digestion

Les glucides : Féculents et sucres

17 H – 20 H 30

Techniques culinaires de base : la cuisine vapeur.

préparation du repas en commun - :repas

2^{er} jour :

8 H30 - 11H :

Présentation d'un cours de cuisine : les céréales

11H – 12 H : repas en commun

12 H – 13 H 30 : rangement - pause – consultation de documents

13 H 30 – 15 H 30

Biochimie : les fibres

15H 30 – 17 H

Préparation des 2 cours de cuisine (soir et lendemain matin)

établir la liste de courses

Courses dans magasin bio

17H 30 à 19 H 30

Présentation d'un cours de cuisine : le poisson

19 H 30 - 20 H 30:

repas en commun - rangement

-

3^{ème} jour :

8H30 – 11H : présentation d'un cours de cuisine : les légumineuses

11H – 12 H : repas en commun

12 H – 13 H 30 : rangement - pause – consultation de documents

13 H 30 – 15 h 30 : Nutrition : besoins en protéines – régimes végétariens et végétaliens

15H 30 – 17 H

Préparation des 2 cours de cuisine (soir et lendemain matin)

établir la liste de courses

Courses dans magasin bio

17H 30 à 19 H 30

Présentation d'un cours de cuisine : le Soja et ses dérivés

19 H 30 - 20 H 30:

repas en commun - rangement

4^{ème} jour :

8H 00 à 8 H 30 : petit – déjeuner salé et protéiné : crackers seigle, pain seigle, galette sarrasin, œufs, fromage

9 H – 11H : présentation d'un cours de cuisine : cuisine à l'étouffée : viandes, volailles, légumes et fruits

11H – 12 H : repas en commun

12 H – 13 H 30 : rangement - pause – consultation de documents

13 H 30 – 16 h 30 : Nutrition : besoins en protéines – régimes « alternatifs »

16 H 30 – 17 H 30

bilan du premier regroupement – pistes pour le travail personnel

DEUXIEME REGROUPEMENT

- Légumes verts
- Algues
- Fruits, frais et secs
- Minéraux et oligo-éléments vitamines
- Equilibre nutritionnel pour toute la famille (bébés, enfants, adolescents, femme enceinte et allaitante, sportifs, séniors)
- Etablir menus et plans alimentaires

Pratique culinaire :

- Techniques de base. cuissons en papillote, au Wok, au four, graines germées
- Utilisation des épices et fines herbes
- Préparation en commun de 12 repas.

1^{er} jour :

8H 30 – 10 H : accueil des stagiaires – bilan des 4 semaines de travail personnel – réponse aux questions - présentation de la semaine de formation

9 H – 11H : présentation d'un cours de cuisine : les graines germées

11H – 12 H : repas en commun

12 H – 13 H 30 : rangement - pause – consultation de documents

13 H 30 – 15 H 30

Biochimie : minéraux et oligo-éléments

15H 30 – 17 H

Préparation des 2 cours de cuisine (soir et lendemain matin)

établir la liste de courses

Courses dans magasin bio

17H 30 à 19 H 30

Présentation d'un cours de cuisine : recettes variées de légumes pour repas du soir

19 H 30 - 20 H 30:

repas en commun - rangement

2^{er} jour :

8 H30 – 11H : présentation d'un cours de cuisine : la cuisine au wok

11H – 12 H : repas en commun

12 H – 13 H 30 : rangement - pause – consultation de documents

13 H 30 – 15 H 30

Nutrition : il faut de tout pour faire un os !

15H 30 – 17 H

Préparation des 2 cours de cuisine (soir et lendemain matin)

établir la liste de courses

Courses dans magasin bio

17H 30 à 19 H 30

Présentation d'un cours de cuisine : les algues

19 H 30 - 20 H 30:

repas en commun - rangement

-

3^{ème} jour :

8 H30 – 11H : présentation d'un cours de cuisine : découverte des épices dans la cuisine

11H – 12 H : repas en commun

12 H – 13 H 30 : rangement - pause – consultation de documents

13 H 30 – 15 h 30 : Nutrition : besoins en vitamines

15H 30 – 17 H

Préparation des 2 cours de cuisine (soir et lendemain matin)

établir la liste de courses

Courses dans magasin bio

17H 30 à 19 H 30

Présentation d'un cours de cuisine : faire aimer les légumes aux enfants

19 H 30 - 20 H 30:

repas en commun - rangement

4^{ème} jour :

8H 00 à 8 H 30 : petit – déjeuner vitalité jus frais- graines germées

9 H – 11H : présentation d'un cours de cuisine : utilisation des fines herbes et plantes sauvages

11H – 12 H : repas en commun

12 H – 13 H 30 : rangement - pause – consultation de documents

13 H 30 – 16H30 Nutrition : Etablir des menus et plans alimentaires

16H30 à 17H30

bilan du deuxième regroupement – pistes pour le travail personnel

TROISIEME REGROUPEMENT

4 jours (apports nutritionnels, origine, fabrication, critères d'achat, conservation, utilisations culinaires)

- Chaque stagiaire préparera, animera avec Brigitte FICHAUX une demi-journée de cours de cuisine pour le groupe

- huiles, corps gras d'ajout, lipides
- choix des lipides et des techniques culinaires dans certains régimes (minceur, cholestérol)
- Sucres et produits sucrés, index glycémique
- Desserts, petits déjeuners et goûters dans le cadre de certains régimes (minceur, diabète)
- Aliments spécifiques à certains régimes d'exclusion (allergies alimentaires, régimes diabète...) Utilisations culinaires

1^{ème} jour :

8H 30 – 10 H : accueil des stagiaires – bilan des 4 semaines de travail personnel – réponse aux questions - présentation de la semaine de formation

9 H – 11H : présentation d'un cours de cuisine : Sauces froides et chaudes légères

11H – 12 H : repas en commun

12 H – 13 H 30 : rangement - pause – consultation de documents

13 H 30 – 15 H 30

Biochimie : lipides : les différents acides gras

15H 30 – 17 H

Préparation des 2 cours de cuisine (soir et lendemain matin)

établir la liste de courses

Courses dans magasin bio

17H 30 à 19 H 30

Présentation d'un cours de cuisine : cuisine en papillote

19 H 30 - 20 H 30:

repas en commun - rangement

2^{er} jour :

8H30 – 11H : présentation d'un cours de cuisine : associez bons féculents et légumes verts

11H – 12 H : repas en commun

12 H – 13 H 30 : rangement - pause – consultation de documents

13 H 30 – 15 H 30

Nutrition : index glycémique – diabète et hypoglycémie

15H 30 – 17 H

Préparation des 2 cours de cuisine (soir et lendemain matin)

établir la liste de courses

Courses dans magasin bio

17H 30 à 19 H 30

Présentation d'un cours de cuisine : repas de fêtes « minceur »

19 H 30 - 20 H 30:

repas en commun - rangement

-

3^{ème} jour :

8H30 – 11H : présentation d'un cours de cuisine : cuisine sans gluten

11H – 12 H : repas en commun

12 H – 13 H 30 : rangement - pause – consultation de documents

13 H 30 – 15 h 30 : Nutrition : Allergies et intolérances alimentaires

15H 30 – 17 H

Préparation des 2 cours de cuisine (soir et lendemain matin)

établir la liste de courses

Courses dans magasin bio

17H 30 à 19 H 30

Présentation d'un cours de cuisine : cuisine sans laits animaux

19 H 30 - 20 H 30:

repas en commun - rangement

4^{ème} jour :

8H 00 à 8 H 30 : petit – déjeuner sans gluten et sans produits laitiers animaux

9 H – 11H : présentation d'un cours de cuisine : cuisine exotique légère et raffinée adaptée aux régimes « minceur »

11H – 12 H : repas en commun

12 H – 13 H 30 : rangement - pause – consultation de documents

13 H 30 – 16H30 Nutrition : Etablir des menus et plans alimentaires dans le cadre des régimes « minceur » et allergies

16H30 à 17H30

bilan du deuxième regroupement – préparation du dernier regroupement : épreuves pratiques et QCM

❖ Semaines de temps de travail personnel : recherche et expérimentation

- Expérimentation culinaire obligatoire à partir de fiches recettes sélectionnées par le centre

Étude et recherche personnelles à partir d'une bibliographie

Ces travaux personnels sont à réaliser avec l'aide logistique du centre, en vue de préparer l'évaluation finale composée :

- d'une épreuve théorique : un mémoire et un QCM
- d'une épreuve pratique : organisation et animation d'un cours de cuisine à partir de l'un des 8 thèmes proposés

Organisation de l'épreuve pratique :

- chaque stagiaire choisira à la fin du deuxième regroupement un thème parmi ceux proposés.
- il préparera son animation :

1 / En constituant un dossier théorique en rapport avec le thème du cours :

- physiologie, métabolisme
- équilibre alimentaire, étude du groupe d'aliments concernés : apports nutritionnels, intérêt nutritionnel, fréquences de consommation
- conseils en relation avec certains déséquilibres alimentaires ou périodes de la vie ou mode de vie
- critères d'achats : lieux, lecture d'étiquettes, conservation, utilisation, cuissons....

2 / En rédigeant son argumentaire théorique dispensé au cours de son animation, argumentaire à adapter en fonction d'un public supposé (enfants, adultes bien portants, ...)

3 / En sélectionnant 6 recettes parmi la sélection proposée; il en organisera la réalisation

4 / En établissant la liste des achats : Quantités et liste des ingrédients nécessaires, matériel culinaire nécessaire, organisation des tâches

Ce travail de préparation sera impérativement renvoyé au centre 15 jours avant l'intervention, afin que corrections et adaptations puissent être proposées.

Présentation des thèmes de cours de cuisine à choisir parmi cette liste

1/ CONSTRUIRE DES MENUS VEGETARIENS EQUILIBRES

2/ RECETTES VEGETARIENNES DU MONDE ENTIER

3/ MENUS LEGERS ET EQUILIBRES POUR LE SOIR

4/ PLATS COMPLETS A BASE DE LEGUMES VERTS

5/ PETITS DEJEUNERS EQUILIBRES POUR BIEN DEMARRER LA JOURNEE : MUESLI MAISON, BISCUITS ET GATEAUX AUX CEREALES COMPLETES, FRUITS SECS ET OLEAGINEUX

6/ VIANDES ET VOLAILLES : CUISSONS DIETETIQUES / VAPEUR, WOK, ETOUFFEE, PAPILLOTE

7/ PLATS COMPLETS « MINUTE » A BASE DE VIANDE ET VOLAILLE

8/ CUISINER LE POISSON AU QUOTIDIEN : CRU, VAPEUR, WOK, PAPILLOTE

9/ LIMITER LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRES : REALISER DES DESSERTS FAMILIAUX PEU SUCRES

10/ DESSERTS RAPIDES ET ORIGINAUX A BASE DE FRUITS DE SAISON

11/ DIETETIQUE ET CUISINE DU MONDE : CUISINE ITALIENNE

12/ DIETETIQUE ET CUISINE DU MONDE : LA CUISINE LIBANAISE

13/ DIETETIQUE ET CUISINE DU MONDE : LA CUISINE THAILANDAISE

14/ DIETETIQUE ET CUISINE DU MONDE : LA CUISINE CHINOISE

15/ DIETETIQUE ET CUISINE DU MONDE : LA CUISINE JAPONAISE

16/ PETITS DEJEUNERS ET GOUTERS SANS GLUTEN NI PRODUITS LAITIERS

❖ **QUATRIEME REGROUPEMENT : 4 jours**

4 Journées de formation à la pratique d'animation (à 5 journées selon nombre de participants) :

Chaque demi-journée sera animée par le formateur et l'un des stagiaires, en situation réelle devant le groupe.

Cette animation consistera en:

un exposé de l'argumentaire théorique

une mise en œuvre de 6 recettes à présenter en démonstration à l'ensemble du groupe

Déroulement des journées pratiques :

Selon les thèmes choisis il peut y avoir 2 séances d'évaluation au petit-déjeuner

7H30 à 10H30 :

Animation d'un cours de cuisine avec un stagiaire

8 H 30 à 12H 30 :

animation d'un cours de cuisine avec un stagiaire

12 H 30 à 14 H :

dégustation des plats réalisés par le groupe – critiques gastronomiques

critiques pédagogiques (fond et forme)

14 H 30 à 18 H 30 :

animation d'un cours de cuisine par un stagiaire

18 H 30 à 20 H :

dégustation des plats réalisés par le groupe – critiques gastronomiques

critiques pédagogiques (fond et forme)

dont

1/2 journée évaluation et bilan

Epreuve QCM

Corrigé

Présentation, critique et commentaires des mémoires

Bilan et évaluation de la session

Remise des notes et de l'attestation de formation

Remise de documents d'accompagnement

(réalisation de fiches techniques, de supports pédagogiques)

Formation

ANIMATEURS - ANIMATRICES en CUISINE DIETETIQUE

Brigitte Fichaux

BULLETIN D'INSCRIPTION 2011

NOM :
PRENOM :
ADRESSE :
.....
TEL fixe et/ou PORTABLE :
MAIL :
DATE DE NAISSANCE :

Votre activité professionnelle

- Votre niveau de formation et vos diplômes acquis

.....
.....
.....
.....

- Votre expérience professionnelle :

.....
.....
.....
.....
.....

Fonction actuelle (merci de préciser auprès de quel public) ou fonction antérieure (auprès de quel public)

.....
.....
.....

Votre motivation pour cette formation - Votre projet professionnel :

.....
.....
.....
.....

Je m'inscris au stage de formation « animation en cuisine diététique » organisé par Brigitte FICHAUX pour l'année 2011. Je m'engage à suivre les quatre sessions de regroupement qui auront lieu dans la Cuisine Pédagogique, 12 D avenue des peupliers, 35 510 CESSON SEVIGNE. Je joins un acompte de 400 euros. Je verserai le reste dû au premier jour de formation.

(Nous contacter pour un éventuel étalement de paiement)

Fait à :le Signature :