



## Descriptif de la formation 2025

# Nutrition, forme et santé

### OBJECTIFS

- ▶ **Apprendre les bases de la nutrition pour pouvoir réaliser ensuite, chez vous, des repas équilibrés alliant plaisir et santé.**

### PROGRAMME

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi pour une présentation de la formation suivie d'un apéritif de bienvenue. Du lundi matin au vendredi après-midi inclus, le planning de la semaine comprend au minimum :

- ▶ 15 heures d'accompagnement nutrition ;
- ▶ 15 heures de mise en pratique avec un professeur de cuisine ;
- ▶ 6 heures d'activité physique.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désireuse d'apprendre à mieux se nourrir. Il ne requiert aucune connaissance particulière tant en cuisine qu'en nutrition.

*Les demi-journées en cuisine nécessitent la station debout.*

#### Nombre de participants :

Minimum : 16 personnes – maximum : 20 personnes

### DURÉE DE LA FORMATION

**7 jours, 6 nuits**, du dimanche en fin de journée (17 h) au samedi après le petit-déjeuner (10 h).

### DATE ET LIEU

- ▶ **CFA – Espace Formation du Saumurois, Square Balzac – 49400 Saumur du lundi 25 au vendredi 29 août 2025**

Les participants sont logés :  
À l'hôtel Miléade

**Le domaine de La Blairie**, près de Saumur, du lundi 25 au samedi 30 août 2025

5 rue de la Mairie  
49160 Saint-Martin-de-la-Place

Tél. 02 41 38 42 98

hotel-saumur@mileade.com

### TRANSPORTS

Le transfert depuis la gare de Saumur s'effectue en taxi à votre charge. Par ailleurs, des lignes de bus existent pour cette liaison (Agglobus à Saint-Martin-de-la-Place). Il vous appartiendra de contacter directement l'hôtel et les compagnies de bus pour organiser vos transferts.

Transfert de l'hôtel aux CFA de Saumur (12 km) :

Les participants assurent eux-mêmes les transferts. Les personnes qui auront à leur disposition un véhicule s'engagent lors de leur inscription à transporter les participants qui seront venus en train.



**Pour des informations complémentaires sur l'hôtel : [www.mileade.com](http://www.mileade.com)**

## CONTENU ET ORGANISATION DE LA FORMATION

Les participants sont répartis en 2 groupes de 8 à 10 personnes et alternent entre « théorie » avec la diététicienne ou le médecin et « pratique » avec un ou des professeurs de cuisine.

### ► Pour la partie théorique avec la diététicienne ou le médecin, les thèmes abordés sont :

- les bases de la nutrition,
- l'équilibre alimentaire,
- comment lire les étiquettes ?
- l'aspect visuel : comment voir dans votre assiette si votre repas est équilibré ?
- comment faire votre marché pour équilibrer votre alimentation ?
- les croyances alimentaires,
- les régimes,
- l'alimentation bio, etc.

### ► Pour la partie pratique en cuisine avec un professeur de cuisine

Le programme est axé sur la cuisine locale et comprend :

- l'élaboration de menus équilibrés en s'appuyant sur la saisonnalité ;
- la réalisation de techniques de confection et de présentation ;
- l'élaboration et la création de repas incluant des produits issus de la filière bio ;
- l'utilisation et la mise en application de procédés tels que la taille des légumes, la réalisation de verrines et/ou de cassolettes ;
- l'harmonisation des couleurs, des volumes, des saveurs, etc.

**Le groupe en cuisine le matin prépare le déjeuner pour l'ensemble des participants.** Celui-ci est pris au restaurant du CFA.

L'alimentation étant indissociable de l'activité physique, évaluer le coût énergétique de ses dépenses physiques et faire le lien avec ses apports alimentaires (boissons comprises) permet de prendre conscience d'éventuels déséquilibres.

Une formatrice en activité physique et de santé y consacre 2 demi-journées à partir d'exemples concrets de pratique physique adaptée à chacun.

Une balade, en après-midi, fera aussi partie du programme.

## LES INTERVENANTS

- La partie « théorique » est assurée par **une diététicienne** ou **un médecin**.
- La partie « pratique » est assurée par **un ou plusieurs professeurs de cuisine du CFA**.
- La partie « activité physique » est assurée par **une formatrice en activité physique et de santé**.

## ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

### Pour la cuisine :

- un tee-shirt en coton par jour, blanc de préférence ;
- un pantalon long en coton ;
- des chaussures fermées ;
- un cadenas pour les vestiaires.

Les tabliers, les charlottes et tout le matériel de cuisine sont fournis par le CFA.

### Pour l'activité physique :

- une tenue confortable ;
- obligatoirement, des chaussures adaptées.

### Pour l'excursion :

- des chaussures de sport ou de randonnée ;
- un petit sac à dos ;
- une casquette ou un chapeau de soleil.

### Pour profiter de la piscine de l'hôtel :

- un maillot de bain et une serviette de bain (non fournis par l'hôtel).

## COÛT

### Pour les participants :

**Plein tarif : 1 050 euros**

Ce tarif comprend :

- l'hébergement du dimanche soir au samedi matin, en pension complète ;
- les repas du midi au CFA ;
- les interventions des professionnels ;
- les aliments nécessaires à la cuisine ;
- une balade et/ou visite.

*Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 16 €/nuit.*

### Allocation prévention

**Esprit Retraite, ses mutuelles et organismes partenaires s'attachent à permettre au plus grand nombre l'accès aux formations**, sous réserve des dispositions des règlements et des budgets annuels action sociale alloués.

Ces allocations sont versées directement à Esprit Retraite venant ainsi en déduction du prix de la formation.

**Votre reste à charge pourra donc être dans de nombreux cas limité à 550 euros.**

## Nutrition, forme et santé

**Du 24 au 30 août 2025**

à Saumur (49)

De **1 050 €** à **550 €** <sup>(1)</sup>

### (1) Vérifiez votre éligibilité :

- en vous connectant sur [espritretraite.fr](http://espritretraite.fr)
- en nous contactant sur [formations@espritretraite.fr](mailto:formations@espritretraite.fr) ou au **01 44 52 81 61**

### Pour les accompagnants :

**540 euros** pour les personnes qui viennent avec les participants sans prendre part à la formation. Ce tarif comprend :

- l'hébergement en demi-pension au Domaine de la Blairie sauf le mercredi en pension complète ;
- une balade et/ou visite.

La formation ayant lieu au CFA, les accompagnants seront donc seuls à l'hôtel la journée. Ils peuvent disposer de la piscine et participer aux activités et sorties proposées par l'hôtel. Attention, toutefois, car certaines sont payantes et non incluses dans le tarif accompagnant.