

ESPRIT RETRAITE MUTUELLE

Descriptif de la formation 2027
Cuisinez pour votre 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 (17h) 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 :

- 9 heures d'accompagnement nutrition ;
- 9 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. Cette formation 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
Pour les candidats dont la situation le nécessite, notre référent handicap est disponible pour envisager les possibilités d'aménagement de la formation (ssubreville@espritretraite.fr).

DURÉE DE LA FORMATION

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

DATE ET LIEU

- FORMATION
  CFA – Espace Formation du Saumurois,
  Square Balzac – 49400 Saumur
  du lundi 23 au vendredi 27 août 2027

- HÉBERGEMENT
  Les participants sont logés du dimanche 22 au samedi 28 août 2027 :
  À l'hôtel Miléade
  Le domaine de La Blairie, près de Saumur
  5 rue de la Mairie
  49160 Saint-Martin-de-la-Place
  Tél. : 02 41 38 42 98
  Mail : hotel-saumur@mileade.com

TRANSPORTS

Le transfert depuis la gare de Saumur s'effectue en taxi à votre charge. Des lignes de bus existent également pour cette liaison (Agglobus à Saint-Martin-de-la-Place). Il vous appartiendra de contacter directement l'hôtel ou les compagnies de bus pour organiser vos transferts.
Transfert de l'hôtel au CFA de Saumur (12 km) : **les participants assurent eux-mêmes les transferts.**



Pour des informations complémentaires sur l'hôtel : www.mileade.com

© Freepick

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 et pratique avec un professeur de cuisine.

- **Pour la partie théorique avec la diététicienne,** 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 le 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.**
- 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 gourde ;
- 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 : 950 € (plein tarif)

Ce tarif comprend :

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

Supplément :

- option chambre individuelle 17 €/nuit si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe ;
- option annulation 35 €.

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 attribuées sous réserve de la participation à toutes les interventions et 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 450 €[1].**

Cuisinez pour votre santé

Du 22 au 28 août 2027 à Saumur (49)

600 €*

* Le prix tient compte de l'allocation prévention de 350 €.

[1] Si vous êtes adhérent à la MCF, la MGAS, la MMJ, l'AMOSPAN ou l'UMR, une allocation prévention supplémentaire de 150 € sera accordée par Esprit Retraite.

Pour toutes précisions contactez-nous sur **formations@espritretraite.fr** ou au **01 44 52 81 61**

À noter : l'adhésion à Esprit Retraite est obligatoire pour participer aux formations. La cotisation annuelle 2027 est de 10 €.

Pour les accompagnants : 485 € pour les personnes qui viennent avec les participants sans prendre part à la formation. Ce tarif comprend l'hébergement du dimanche soir au samedi matin, en demi-pension sauf le mercredi en pension complète. 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, certaines sont payantes et non incluses dans le tarif accompagnant.

© Ciem.fr - COM26086

Esprit Retraite • 3 square Max Hymans - 75015 PARIS • Tél. : 01 44 52 81 61 • formations@espritretraite.fr
Mutuelle soumise aux dispositions du livre III du code de la Mutualité, immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° 911745784.
Déclaration d'activité de prestataire de formation enregistrée sous le numéro 11757358675.