

Bien manger à petit budget : cuisiner sain, durable et gourmand (structures sociales, insertion, familles)

Programme générique en date du 14 juillet 2026. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	<p>Manger sainement, durablement et avec plaisir est possible quel que soit son budget. Pourtant, de nombreuses personnes pensent encore que bien manger coûte forcément plus cher. Cette formation propose de dépasser ces idées reçues en apportant des solutions concrètes, accessibles et adaptées aux réalités du quotidien.</p> <p>À travers une approche participative mêlant échanges, expérimentations culinaires, dégustations et conseils pratiques, les participants découvrent comment concilier équilibre alimentaire, maîtrise du budget, plaisir de cuisiner et engagement dans la transition écologique.</p> <p>Animée par un binôme composé d'une diététicienne et d'un chef cuisinier formateur, la formation valorise les savoir-faire de chacun et développe des compétences directement transférables dans la vie quotidienne.</p>
Pré-requis	Aucun prérequis n'est nécessaire.
Objectifs généraux	<p>À l'issue de la formation, les participants seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les liens entre alimentation, santé, budget et environnement. • Identifier les principes d'une alimentation saine, durable, économique et gourmande. • Développer leur autonomie dans le choix, l'achat et la préparation des aliments. • Expérimenter des pratiques culinaires simples favorisant le plaisir, la convivialité et la réduction du gaspillage alimentaire. • Intégrer des solutions concrètes permettant d'améliorer durablement leurs habitudes alimentaires.
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluable	<p>À l'issue de la formation, les participants seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les principaux repères d'une alimentation équilibrée et durable. • Comparer différents produits afin d'effectuer des choix adaptés à leurs besoins et à leur budget. • Décrypter les informations essentielles figurant sur les emballages alimentaires. • Réaliser des recettes simples, économiques, équilibrées et savoureuses. • Mettre en œuvre des techniques permettant de limiter le gaspillage alimentaire. • Organiser leurs repas (menus, courses, conservation, batch cooking...) afin de concilier santé, budget et plaisir. • Élaborer un plan d'actions personnel intégrant une à trois évolutions concrètes de leurs pratiques alimentaires.
Public concerné	<p>Professionnels des structures sociales, associations, centres sociaux, CCAS, missions locales, épiceries solidaires, mutuelles, collectivités, ainsi que toute personne souhaitant accompagner des publics vers une alimentation plus saine, durable, économique et accessible.</p> <p>Cette formation peut également être proposée directement aux familles, étudiants, personnes en insertion ou à tout public désireux de développer des pratiques alimentaires conciliant santé, maîtrise du budget, plaisir et transition écologique.</p>
Modalités d'inscription et délai d'accès	<p>Toute demande de formation fait l'objet d'un premier échange avec les intervenants de Cuisines en Transition afin d'analyser les besoins de la structure, le profil des participants et les objectifs visés.</p> <p>À l'issue de cet échange, une proposition pédagogique et financière personnalisée est transmise au commanditaire.</p> <p>L'inscription est validée après :</p> <ul style="list-style-type: none"> - acceptation du devis (signature avec mention « Bon pour accord » ou transmission d'un bon de commande) ; - signature de la convention ou du contrat de formation ; - versement éventuel d'un acompte selon les modalités convenues. <p>Les délais d'accès sont définis conjointement avec la structure commanditaire en fonction des disponibilités des participants, des intervenants et des éventuelles démarches de financement.</p> <p>Pour les formations nécessitant une prise en charge par un OPCO ou un autre organisme financeur, il est recommandé d'anticiper la demande au moins un mois avant la date souhaitée de démarrage.</p> <p>Pour toute demande d'information ou d'inscription : contact@cuisinesentransition.fr</p>
Méthodes mobilisées	<p>La formation privilégie une pédagogie active, participative et expérientielle inspirée des principes de l'éducation populaire. Elle alterne échanges, analyses des pratiques, ateliers collaboratifs, expérimentations culinaires, dégustations, jeux pédagogiques et apports théoriques accessibles.</p> <p>Les participants sont invités à partager leurs expériences, leurs astuces, leurs contraintes et leurs solutions afin de construire collectivement des réponses adaptées à leur réalité quotidienne.</p> <p>Les ateliers cuisine constituent un support pédagogique privilégié permettant d'expérimenter concrètement des recettes simples, économiques, saines, durables et gourmandes.</p> <p>La formation se déroule en présentiel afin de favoriser les échanges, la coopération et l'apprentissage par l'expérience.</p>

Ressources pédagogiques	<p>Les participants disposent de ressources variées facilitant la mise en pratique après la formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • support pédagogique remis aux participants ; • fiches recettes simples, économiques et de saison ; • fiches pratiques (équilibre alimentaire, conservation, lutte contre le gaspillage, organisation des repas...) ; • outils de lecture des étiquettes alimentaires ; • supports d'animation favorisant les échanges et l'intelligence collective ; • illustrations pédagogiques originales réalisées par le formateur, facilitant la compréhension et la mémorisation ; • bibliographie et ressources complémentaires.
Modalités d'organisation	<p>La durée de référence est de 14 heures réparties sur deux journées, consécutives ou non.</p> <p>La formation est dispensée principalement en présentiel et alterne apports théoriques, échanges, expérimentations culinaires, dégustations et travaux en groupe.</p> <p>Le format peut être adapté selon les besoins du commanditaire (atelier de sensibilisation, journée de formation ou parcours sur mesure).</p> <p>Les ateliers culinaires se déroulent dans une cuisine pédagogique mise à disposition par la structure d'accueil ou par l'organisme de formation.</p> <p>Une réunion préparatoire peut être organisée avec le commanditaire afin d'adapter les contenus aux besoins du public accueilli.</p>
Matériel pédagogique	<p>Salle de formation équipée (vidéoprojecteur ou écran, paperboard ou tableau).</p> <p>Cuisine pédagogique équipée permettant la réalisation des ateliers culinaires.</p> <p>Le matériel et les ustensiles nécessaires sont mis à disposition sur le lieu de formation.</p> <p>Les denrées alimentaires peuvent être fournies par l'organisme de formation ou par la structure commanditaire selon les modalités définies en amont. Une liste des achats peut être transmise si nécessaire.</p> <p>Les supports pédagogiques sont remis aux participants.</p>
Modalités d'évaluation	<p>L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des échanges, des ateliers culinaires, des mises en situation et des restitutions collectives.</p> <p>Une autoévaluation en début et en fin de formation permet d'apprécier l'évolution des connaissances, des représentations et de la confiance des participants dans leur capacité à mettre en œuvre des pratiques alimentaires favorables à leur santé, à leur budget et à l'environnement.</p> <p>Les participants élaborent un plan d'actions personnel intégrant une ou plusieurs évolutions concrètes adaptées à leur quotidien.</p>
Accessibilité des personnes en situation de handicap	<p>L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.</p> <p>Accès aux formations</p> <p>À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.</p> <p>Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.</p> <p>En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.</p>
Tarif indicatif	<p>Tarif par stagiaire 460 € HT (552 € TTC) Soit 32,86 € HT (39,43 € TTC) de l'heure</p> <p>Tarif pour un groupe d'une même structure 4600 € HT (5520 € TTC) Soit 328,57 € HT (394,29 € TTC) de l'heure</p> <p>Tarif réduit</p> <p>Tarif par stagiaire 446,66 € HT (535,99 € TTC) Soit 31,9 € HT (38,28 € TTC) de l'heure</p> <p>Tarif pour un groupe d'une même structure 4500 € HT (5400 € TTC) Soit 321,43 € HT (385,71 € TTC) de l'heure</p>
Durée	14 heures

Intervenant(e)s



Isabelle BRETEGNIER

Formatrice en alimentation durable, nutrition et transition alimentaire

Diététicienne diplômée depuis 2018, je suis engagée depuis plus de 15 ans dans la transition alimentaire, l'éducation populaire et les dynamiques citoyennes autour de l'alimentation.

Depuis 2018, je conçois et anime des formations auprès de publics variés dans le cadre du Collectif les Pieds dans le Plat, puis au sein de la SCIC Nourrir l'Avenir, dont j'ai été cofondatrice et présidente-directrice-générale jusqu'en novembre 2025.

Ces expériences m'ont permis d'accompagner des collectivités, professionnels, élus, associations, établissements scolaires, structures de la petite enfance et citoyens sur les enjeux de nutrition, d'alimentation durable, de restauration collective, de participation citoyenne et de conduite du changement.

Aujourd'hui, je développe avec mon binôme chef cuisinier formateur l'activité Cuisines en Transition, qui associe expertise nutritionnelle, savoir-faire culinaire, éducation au goût et pédagogies participatives pour accompagner les transitions alimentaires des organisations et des territoires.

Mes domaines d'intervention sont notamment : nutrition et santé ; alimentation durable ; restauration collective ; transition alimentaire ; éducation à l'alimentation ; qualité de vie au travail ; petite enfance ; animation participative et intelligence collective ; accompagnement au changement.

Mes formations s'appuient sur les principes de l'éducation populaire et visent à renforcer les compétences et le pouvoir d'agir des participants.

Son CV

https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/ib9/CV_Isabelle_Bretegnier_formatrice_Coopaname.pdf

Ses réalisations

2025 : Termes d'Armagnac (32) – Accompagnement 1er EHPAD de France en 100% bio-local-fait maison labellisé par ECOCERT niveau Excellence

2025 : Académie de Versailles (78) - formations des professeurs du CAP Agents Polyvalents de Restauration pour introduire les notions d'alimentation saine et durable dans les programmes

2021 - 2025 : Mairie de Romainville (93) – Assistance Matrise d'Ouvrage, étude de faisabilité puis mise en œuvre par la formation de la 1^{ère} école d'Ile de France 100% bio-local-fait maison labellisée par ECOCERT niveau Excellence – Accompagnement des autres écoles et des crèches de la Ville – suivi des menus à l'annuel

2021 - 2025 : Formation du personnel restauration collective - Intégration des produits de qualité et changements des pratiques professionnelles pour une trentaine de municipalités et structures.

2024 : Collectif les Pieds dans le Plat Japon - Voyage d'un mois au Japon pour sensibiliser et former la population et les élus sur nos travaux Français - Animation de formation de formateurs Japonais.

2022- 2024 : GPV Grands Projets de Ville Bordeaux Cenon Floirac Bassens (33) – Diagnostics des cuisines et formations des agents des cuisines de Bordeaux et des 300 agents de la ville à l'accompagnement du temps repas.

2022 - 2024 : Poitiers (86) / Arcueil (94) / Saint Germain du Puy (18) – études diagnostiques de l'offre alimentaire de la restauration collective pour aide à la décision politique

2022 : Ville de Tours avec le GAB BioCentre (37) : Interventions pour l'Éducation Nationale sur la semaine du goût dans toutes les écoles de la Ville

2019 – 2020 : Ville du Pré Saint Gervais (93) / Ville des Lilas (93) / Ville de Romainville (93) - Sensibilisation et accompagnement des candidats aux élections municipales pour intégrer l'amélioration de l'offre alimentaire des cantines dans les programmes municipaux

2018 – 2019 Les Ateliers Durables Paris – sensibilisation-formation des salariés d'entreprises sur l'alimentation saine et durable (Saint Gobain / Tour First la Défense / Infopro AP2 / Savencia / Natixis)



Jean-Jacques GUERRIER

Cuisinier Formateur

Chef cuisinier formateur, j'accompagne depuis plus de vingt ans les professionnels, les collectivités et les organisations dans l'évolution de leurs pratiques culinaires vers une alimentation plus saine, plus durable et plus gourmande.

Après un parcours en restauration gastronomique, j'ai exercé comme chef gérant avant de prendre la responsabilité de la première cuisine centrale de France proposant une restauration 100 % biologique et faite maison, fonction que j'ai occupée pendant dix-sept ans. Cette expérience de terrain m'a permis d'accompagner concrètement les équipes dans l'évolution de leurs pratiques culinaires, de leurs organisations et de leur relation au produit.

Aujourd'hui, je conçois et anime des formations en cuisine et alimentation durable en privilégiant une pédagogie active, fondée sur l'expérimentation, la coopération et le plaisir de cuisiner. Passionné par l'éducation au goût, je suis convaincu que l'expérience sensorielle constitue un formidable levier d'apprentissage et de changement des pratiques.

Diplômé en cuisine et titulaire d'un master dans le champ du social, je m'appuie sur les principes de l'éducation populaire pour rendre les connaissances accessibles à tous. J'utilise notamment des illustrations pédagogiques originales que je réalise moi-même afin de faciliter la compréhension, stimuler les échanges et favoriser la mémorisation.

J'interviens auprès des professionnels de la restauration collective et commerciale, des collectivités territoriales, des entreprises, des structures éducatives, de la petite enfance, des associations et du grand public, avec une même ambition : transmettre des savoir-faire culinaires concrets au service de la santé, du plaisir alimentaire et de la transition écologique.

Ses réalisations

2024-2025 -Labellisation ECOCERT 3 carottes pour 5 collèges d'Ille et vilaine.

2024-2025 -Formation pour des villes de Rennes métropole.

2024-2025 -Formation pour des foyers de vie rennais.

2024-2025 -Formation pour plusieurs villes du Morbihan.

2024-2025 -Formation pour plusieurs villes de Normandie.

2024-2025 -Accompagnement de la métropole de Lyon.

2024-2025 -Accompagnement de la commune de la Noë Blanche pour sa restauration (70% Bio local).

2021 -Labellisation ECOCERT 3 carottes prix d'excellence à ville de Bruz.

2020 -formation à la physiologie du goût pour les animateurs et les élus de la ville de Bruz.

1994 -Participation à un livre de cuisine gastronomique.

Son CV

https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/jg11/CV_formateur.trice - v3.docx

Contenus

- Explorer ses habitudes alimentaires, ses contraintes, ses freins et ses ressources.
- Comprendre les liens entre alimentation, santé, budget et transition écologique.
- Déconstruire les idées reçues sur le coût de l'alimentation et développer son esprit critique.
- Réaliser des recettes simples, économiques, équilibrées, savoureuses et de saison.
- Découvrir les protéines végétales, les aliments à index glycémique bas, les principes d'une alimentation à visée anti-inflammatoire, les produits locaux et de saison.
- Organiser ses repas : menus, courses, batch cooking, lunchbox, conservation des aliments et collations.
- Développer le plaisir de cuisiner, le partage et la convivialité autour du repas.
- Identifier des solutions concrètes et construire un plan d'actions adapté à son quotidien.