

Cuisiner sain, durable et gourmand au quotidien (grand public, particuliers, familles)

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

Présentation générale	<p>Adopter une alimentation saine et durable ne signifie ni renoncer au plaisir, ni passer des heures en cuisine. Cette formation propose une approche concrète pour apprendre à cuisiner simplement, varier son alimentation et faire des choix éclairés, adaptés à son quotidien.</p> <p>À travers des ateliers culinaires, des dégustations, des échanges et des expérimentations, les participants découvrent comment concilier santé, plaisir, maîtrise du budget 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 permet d'acquérir des repères simples, scientifiquement fondés et directement applicables à la maison.</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, environnement et plaisir alimentaire. • Identifier les principes d'une alimentation saine, durable et adaptée au quotidien. • Développer leur autonomie dans le choix, l'achat, la préparation et l'organisation des repas. • Expérimenter des pratiques culinaires favorisant le goût, la convivialité et la transition écologique. • Mettre en œuvre des changements simples et durables dans leurs habitudes alimentaires.
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables	<p>À l'issue de la formation, les participants seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les bases d'une alimentation saine et durable. • Réaliser des recettes simples, équilibrées, gourmandes et accessibles. • Utiliser davantage d'aliments bruts, de saison, bio-locaux, et de protéines végétales. • Lire une étiquette alimentaire et exercer un regard critique sur les produits transformés. • Mettre en œuvre des techniques culinaires préservant les qualités nutritionnelles et gustatives. • Organiser leurs repas (menus, batch cooking, lunchbox, collations, petit-déjeuner...) selon leurs besoins. • Élaborer un plan d'actions personnel intégrant une à trois évolutions concrètes de leurs pratiques alimentaires.
Public concerné	Grand public, particuliers, familles, étudiants, adhérents de mutuelles, clients de magasins bio, associations, collectivités et toute personne souhaitant développer une alimentation plus saine, durable, gourmande et accessible au quotidien.
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>Pédagogie active, participative et expérientielle inspirée de l'éducation populaire. La formation alterne échanges, ateliers culinaires, dégustations, ateliers sensoriels, jeux pédagogiques, analyses de pratiques, quiz interactifs et apports scientifiques accessibles.</p> <p>Les participants expérimentent les recettes, partagent leurs astuces, leurs contraintes et leurs réussites afin de construire des solutions adaptées à leur quotidien.</p>
Ressources pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • support pédagogique ; • fiches recettes ; • fiches nutrition ; • outils de lecture des étiquettes ; • ressources sur les protéines végétales, les aliments à index glycémique bas, les aliments peu transformés, la saisonnalité, l'agroécologie et les principaux enjeux liés à la qualité des aliments ; • illustrations pédagogiques originales réalisées par le formateur ;

- bibliographie et ressources complémentaires.

Modalités d'organisation

Formation principalement en présentiel.
Répartie sur 14 heures (2 jours).
Alternance entre cuisine, dégustations, échanges, ateliers collaboratifs et apports théoriques.
Cuisine pédagogique mise à disposition par le commanditaire ou par l'organisme de formation.
Réunion préparatoire possible avec le commanditaire.

Matériel pédagogique

Salle de formation équipée (vidéoprojecteur ou écran de projection, paperboard ou tableau, connexion internet si nécessaire).
Cuisine pédagogique équipée permettant la réalisation des ateliers culinaires, mise à disposition par l'entreprise ou par l'organisme de formation.
Le matériel de cuisine et les ustensiles nécessaires sont fournis sur le lieu de formation. Les denrées alimentaires peuvent être fournies par l'organisme de formation ou par l'entreprise selon les modalités convenues en amont. Une liste des denrées peut être transmise préalablement si nécessaire.
Les participants disposent des supports pédagogiques remis durant la formation.

Modalités d'évaluation

Évaluation continue à travers les échanges, les ateliers culinaires, les mises en situation et les restitutions collectives.
Autoévaluation en début et en fin de formation.
Élaboration d'un plan d'actions personnel adapté au quotidien de chaque participant.

Accessibilité des personnes en situation de handicap

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.
Accès aux formations
À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.
Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.
En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.

Tarif indicatif

Tarif par stagiaire
460 € HT (552 € TTC) Soit 32,86 € HT (39,43 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
4600 € HT (5520 € TTC) Soit 328,57 € HT (394,29 € TTC) de l'heure
Tarif réduit
Tarif par stagiaire
446,66 € HT (535,99 € TTC) Soit 31,9 € HT (38,28 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
4500 € HT (5400 € TTC) Soit 321,43 € HT (385,71 € TTC) de l'heure

Durée

14 heures

Intervenant(e)s



Son CV

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

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.

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'Île 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

- Comprendre les bases d'une alimentation saine et durable : aliments bruts, saisonnalité, diversité alimentaire, protéines végétales, aliments à index glycémique bas et lecture critique des étiquettes.
- Mieux comprendre les aliments peu transformés, les additifs et les principaux enjeux liés à la qualité des aliments.
- Découvrir les liens entre alimentation, santé, plaisir, environnement et agroécologie.
- Réaliser des recettes simples, gourmandes, économiques et de saison.
- Découvrir les techniques culinaires préservant les qualités nutritionnelles et gustatives.
- Organiser son alimentation au quotidien : menus, batch cooking, lunchbox, collations, petits-déjeuners et conservation.
- Développer le goût, la convivialité et le plaisir de cuisiner.
- Élaborer un plan d'actions concret pour faire évoluer durablement ses pratiques alimentaires.