

## Programme de formation

### PRO POUSS'



Devenir animateur indépendant d'atelier en cuisine crue

#### OBJECTIF

---

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable:

- Identifier un projet professionnel personnalisé dans le domaine de l'animation d'ateliers de cuisine crue
- Créer une activité professionnelle
- Gérer le budget de son matériel professionnel
- Incarner une posture d'animateur d'atelier
- Maîtriser toutes les compétences nécessaires à l'élaboration de recettes de cuisine crue

#### PUBLIC

---

Entrepreneur, Formateur, Chef d'entreprise, Salarié, Fonctionnaires, Demandeur d'emploi, tout public

#### PRÉ-REQUIS

---

Maîtriser les bases de l'utilisation d'un ordinateur : savoir rédiger sur un clavier pour l'envoi d'email ou traitement de texte.

#### DURÉE

---

La durée de l'action de formation est estimée à **20 heures** en e-learning.

## TYPE

---

Formation à distance

## PÉRIODE DE RÉALISATION

---

4 semaines à partir du début de la formation

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

---

L'accès à la formation se fait par Internet. Chaque membre bénéficie d'un espace privé et protégé par un mot de passe personnalisé. Vous pouvez accéder à votre formation 7j/7, 24h/24.

## ÉVALUATION

---

Test à domicile sur plateforme e-learning.

**Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :**

**QCM d'évaluation.**

Nature des travaux demandés aux stagiaires :

**Exercices pratiques :** des recettes de cuisine à réaliser, des appareils à faire fonctionner, des outils à maîtriser.

**Des exercices de réflexion :** un projet professionnel à construire, un budget à réaliser.

## SANCTION

---

Une attestation de formation vous sera envoyée à la fin de la formation.

## ACCESSIBILITE

---

Si une personne est en situation de handicap, une étude de faisabilité sera effectuée. Une salle répondant aux normes d'accessibilité pourra être mise à disposition.

## DÉLAIS ET MODALITES D'ACCÈS

---

Le retour du devis signé vaut acceptation. Le délais d'accès entre le devis signé par le bénéficiaire et le début de la prestation est en moyenne de 15 jours.

## PROGRAMME

---

Cette action de formation est une action concourant au développement des compétences réalisé suivant un format à distance.

### **Nature des travaux demandés au stagiaire et temps pour les réaliser**

Le stagiaire devra réaliser les travaux suivants dans le temps imparti. Durée estimée : 20 heures.

**Module 1 CONCEPT** : Penser son projet de formation et adopter une posture de réussite

Objectif : à l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de se positionner dans une dynamique d'apprentissage positive, de penser son projet professionnel de façon globale et de se projeter comme un futur entrepreneur devant construire sa place unique à l'intérieur d'un marché.

**Module 2 STRUCTURE** : Créer une entreprise et définir son positionnement stratégique

Objectif : à l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de choisir un statut juridique adapté à sa situation, de maîtriser la réglementation propre à son activité et d'analyser son projet sous un angle stratégique par rapport à un marché.

**Module 3 PROJET** : Penser son projet en tant que futur leader

Objectif : à l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de construire sa posture de leader de projet, en ayant une vision concrète et multidimensionnelle de l'entrepreneuriat.

**Module 4 BUDGET** : Etablir et respecter un budget pour concrétiser son projet d'entreprise

Objectif : à l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de mettre en place une stratégie budgétaire et d'établir ses besoins matériels afin de mener à bien son projet.

**Module 5 MARKETING** : Mettre en place une stratégie marketing et un plan de communication

Objectif : à l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'analyser son projet de façon stratégique et d'adopter une posture d'entrepreneur afin de marketer ses offres de façon ciblée. Il sera également capable de penser efficacement sa communication, aussi bien dans ses campagnes publicitaires que lors de ses ateliers présentiels.

**Module 6** : Développer sa posture d'animateur d'ateliers

Objectif : à l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'adopter une posture d'animateur d'ateliers, de poser le cadre de son dispositif et de le faire respecter, de stimuler et de contenir une dynamique de groupe et de veiller à l'implication de chacun dans le processus.

**Module 7 PRATIQUE** : Développer ses compétences en cuisine crue

Objectif : à l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de transmettre ses compétences en matière de cuisine crue, de réaliser les recettes, de maîtriser l'ensemble des outils nécessaires et de mettre en place un dispositif d'apprentissage adapté à son public.

Ce module inclut les formations spécifiques suivantes :

- La formation complète en alimentation vivante
- Les fromages végétaux

- Les produits laitiers végétaux
- Le menu dégustation
- Le menu pour les enfants

**L'organisme avertit le bénéficiaire sur la nécessité de s'investir personnellement dans la mise en pratique de cette formation.**

### **Modalités d'assistance lors de la séquence de formation réalisée à distance**

#### **1. Les compétences et les qualifications des personnes chargées d'assister le bénéficiaire de la formation :**

**Cilou Versanne** : Responsable pédagogique de CRUsine Académie. Autodidacte

**Gwenaëlle Hazouard** : Assistante et conseillère pédagogique. Traiteur . Educatrice spécialisée.

#### **2. Les modalités techniques selon lesquelles le stagiaire est accompagné ou assisté, les périodes et les lieux mis à disposition pour s'entretenir avec les personnes chargées de l'assister ou les moyens dont il dispose pour contacter les personnes :**

Pendant toute la durée de la formation, le stagiaire est accompagné via la plateforme e-learning de CRUsine Académie, par e-mail, par téléphone ou via la page Facebook du centre de formation sur laquelle le stagiaire peut échanger en direct avec les autres stagiaires ou l'équipe pédagogique.

Le stagiaire peut contacter CRUsine Académie au 0780901377 du lundi au vendredi de 10H à 16H ou à l'adresse [contact-fcp@crusineacademie.com](mailto:contact-fcp@crusineacademie.com) pour toute assistance d'ordre technique ou pédagogique.

#### **3. Les délais dans lesquels les personnes en charge de son suivi sont tenues de l'assister en vue du bon déroulement de l'action, lorsque cette aide n'est pas apportée de manière immédiate :**

Une assistance sera apportée au stagiaire dans un délai de 24H ouvrables après l'envoi d'un e-mail à l'adresse suivante : [contact-fcp@crusineacademie.com](mailto:contact-fcp@crusineacademie.com)

### **Moyens pédagogiques et techniques mis à disposition du stagiaire**

Dans le cadre de la réalisation de la séquence de la formation réalisée à distance, un accès individuel sera ouvert au nom du stagiaire, sur la plateforme en ligne de CRUsine Académie. Cette plateforme pédagogique, qui prend la forme d'un Learning Management System (L.M.S) accessible au moyen d'une simple connexion internet, regroupe:

1. Les cours : cours en ligne actualisés, cours vidéo ou audio visionnables en ligne mais non téléchargeables.
2. Les exercices et cours : réalisation et mises en situation sur la base de PDF téléchargeables.

### **Evaluation des résultats et modalités de suivi de l'action de formation**

Chaque complétion d'un chapitre (ex:cours vidéo) de la plateforme de formation à distance est enregistrée et conservée dans la base de données de la plateforme LearnBox. Un rapport nominatif peut être édité à tout moment pour vérifier l'assiduité et la complétion des chapitres.

Nous informons l'obligation, pendant la durée de la formation, de ne pas bloquer les cookies sur votre

support de cours ( tablette, portable, ordinateur) afin de pouvoir comptabiliser vos temps de connexion.

Il est possible que certaines fonctions de la formation ne soient pas cliquables en fonction de l'ancienneté de votre support informatique. CRUsine Académie ne peut en être tenu responsable.

En fin de programme, les acquis des stagiaires seront évalués sur la base d'un QCM.

### **Modalités de sanction de l'action de formation**

L'action de formation n'est pas sanctionnée par le passage d'un bloc de certification qui aurait vocation à sanctionner un ensemble de compétences. Le format donne lieu à la remise d'une attestation de formation téléchargeable au format PDF envoyée par CRUsine Académie à l'issue de la formation.

## **PROGRAMME DETAILLE**

Introduction

### **Module 0 - CARTE MEMBRES**

Carte membres PROpouss  
Page d'accueil de la formation

### **Module 1 - CONCEPT**

Chapitre 1 - Comment suivre cette formation + code PROMO matériel  
Chapitre 2 - Approche globale et opportunité  
Chapitre 3: Apprendre à hiérarchiser les priorités et à prendre de meilleures décisions pour améliorer sa productivité

### **Module 2 - STRUCTURE**

Chapitre 1 - Juridique  
Chapitre 2 - Règlementation  
Chapitre 3 - Ton analyse SWOT

### **Module 3 - PROJET**

Chapitre 1 - Votre IKIGAI  
Chapitre 2- Valider ses bases  
Chapitre 3 - Impacter le monde  
Chapitre 4 : Apprendre à réaliser des jus et à maîtriser les techniques de découpe  
Chapitre 5 : Découvrir un exemple d'atelier de cuisine (cours, organisation, déroulement)  
Chapitre 6 : Introduction à l'alimentation vivante  
Chapitre 7 : Comprendre ce qu'est l'hygiénisme en tant que démarche de santé  
Chapitre 8 : Découvrir l'intérêt de la consommation de jus de fruits et légumes  
Chapitre 9 : Améliorer l'organisation de la cuisine  
Chapitre 10 : Identifier et apprendre à utiliser tous les appareils nécessaires à la cuisine crue  
Chapitre 11 : Apprendre à utiliser certains instruments de cuisine spécifiques  
Chapitre 12 : Découvrir les différents ustensiles et outils permettant de faciliter sa pratique de la cuisine crue

### **Module 4 - BUDGET**

Chapitre 1 - Le matériel nécessaire

Chapitre 2- Matières premières  
Chapitre 3: Apprendre à choisir ses appareils de cuisine

### **Module 5 - MARKETING**

Chapitre 1 - Succès story  
Chapitre 2 - Plan marketing  
Chapitre 3 - Business plan  
Chapitre 4 - Parler en public

### **Module 6- POSTURE-**

Chapitre 1 - Animateur  
Chapitre 2 - Posture  
Chapitre 3 - Le cadre  
Chapitre 4 - Implication  
Chapitre 5 - Apprentissage  
Chapitre 6- Enjeux

### **Module 7 - PRATIQUE**

#### **Chapitre 1 - Les bases**

Partie 1 - Télécharger vos documents  
Partie 2 - Apprendre à tailler les végétaux  
Partie 3 - Découpe décorative de fruits et de légumes  
Partie 4 - Le hérisson et le kiwi  
Partie 5 - Découvrir l'importance des sauces et quels sont les ingrédients indispensables à stocker33'  
Partie 6 - Introduction aux produits laitiers végétaux  
Partie 7 - Comprendre les principes de la déshydratation  
Partie 8 - Apprendre les bases de la lactofermentation  
Partie 9- Découvrir les principes de la germination à travers les différents stades de l'évolution d'une graine

#### **Chapitre 2 : Entrées**

R1 - Betterave lactofermentée  
R2 - Bouillon poulette  
R3 - Champignons déshydratés  
R4 - Chilli ball  
R5- Choucroute lactofermentée  
R6 - Crackers au cumin  
R7 - Figues déshydratées  
R8- Fromage de cajou  
R9 - Gel de lin  
R10 - Gelée d'agar agar  
R11 - Lait de cajou  
R12 - Mélange d'épices tchai  
R13 - Mélange pour crumble  
R14 - Mozzarella  
R15 - Pain au levain  
R16 - Pesto  
R17 - Rawmesan  
R18 - Salsa et crackers  
R19 - Tartare d'algues  
R20 - Les crackers

- R21 - Foie gras végétal terrine de Fondouce
- R22 - Le ketchup rapide
- R23- Le tarama
- R24 - Quenelles de poivrons
- R25- Tomates semi-déshydratées
- R26- Salade
- R27 - Vidéos Youtube

### **Chapitre 3 : Plats**

- R1 - Tartare de betterave
- R2 - La semoule du tajine
- R3- Le pilaf de légumes
- R4- La compotée de fruits rouges
- R5- La crème de potimarron
- R6 - Jus rouge
- R7 - Lasagnes
- R8- Légumes grillés Yaki
- R9 - Mon taboulé
- R10 - Riz de panais sauce forestière
- R11 - Salade de fruits secs marinés
- R12 - Rouleaux de printemps
- R13 - Spaghettis pesto
- R14 - Gnocchis d'épinards
- R15 - Velouté d'épinards
- R16 - Vidéos Youtube

### **Chapitre 4 : Desserts**

- R1 - Banana chai
- R2- Bûche de Noël
- R3 - Cannelé coco au cœur fondant
- R4 - Crupote aux pruneaux
- R5- Gâteau mousse au citron vert
- R6- Jus vert
- R7 - Mousse citronnée à la courgette!
- R8 - Muffins myrtilles ou chocolat
- R9 - Poires belle Hélène
- R10 - Porridge
- R11 - Tarte aux framboises
- R12 - Yaourt
- R14 - Cuir de bananes
- R15 - La ganache
- R16 - Les cannelés
- R17 - La crème anglaise
- R18 - Le caramel
- R19 - Les fruits d'hiver en gelée
- R20- Coulis de mangue citronné
- R21 - Apprendre à faire du kéfir d'hibiscus
- R22 - Vidéos Youtube

### **Chapitre 5 : Les produits laitiers végétaux**

Partie 1 - Découvrir le matériel nécessaire pour faire des laits végétaux

#### **Partie 2- Les recettes**

- R1 - Lait parfait
- R2- Le beurre d'amande
- R3 - La crème
- R4 - Mon yaourt brassé
- R5 - Les yaourts parfumés
- R6 - Le crutella
- R7 - La chantilly
- R8 - Le tiramisu
- R9 - Glace à la fraise et au basilic
- R10 - Fromage aux tomates séchées
- R11 - Sauce César
- R12 - Béchamel
- R13 - Lemon curd
- R14 - Comme un gâteau à la semoule
- R15 - Flan coco
- R16 - Nanette
- R17 - Crème catalane
- R18 - Conclusion

## **Chapitre 6 - Les fromages végétaux**

Partie 0 - Présentation du protocole de réalisation des fromages végétaux

Partie 1 - Les bases

Partie 2 - Le materiel

Partie 3 - Les ingrédients

### **Partie 4- Les recettes**

- R1 - Le petit lait
- R2 - Le réjuvélac
- R3- Crufture épicée
- R4 - Fromage fourré aux fruits
- R5- Fromage bleu
- R6 - Le Rawmembert
- R7 - Le Cajoukiri
- R8 - Le Brie au poivre
- R9 - La Féta
- R10 - Le rawmesan
- R11 - Le crémeux aux amandes
- R12 - La Mozzarella
- R13 - Le crémeux aux herbes
- R14 - Briquette cendrée
- R15 - Rouge millésimé
- R16 - Vidéos Youtube

## **Chapitre 7 : Les enfants et le cru**

Partie 1 - Introduction

### **Partie 2 - Les recettes**

- R1 - Mon jus bébé
- R2 - Mon biberon cru et végétal
- R3 - Mon petit déjeuner complet au chocolat
- R4 - Mon smoothie vert
- R5 - Mes truffes chocolatées
- R6 - Tarte crue banane-choco



- R7 - Comme des boulettes de viande hachée
- R8 - Gratin de chou-fleur et sa béchamel
- R9 - Parmentier de patates douces et lentilles germées
- R10 - Entremets avocat et poire caramélisée
- R11 - Lait de coco fermenté " Bonus"
- R12 - Spicy kid juice "Bonus"
- R13 - Youtube enfants

### **Module 8 - DÉCOUVRIR L'HISTOIRE DE RENÉ QUINTON**

- Chapitre 1 - Découvrez René Quinton
- Chapitre 2 - Séminaire sur le sérum de Quinton
- Chapitre 3 - Explication du Dr Epineuze
- Chapitre 4 - Explication du naturopathe Julien Allaire

### **Module 9 - DÉCOUVRIR LE RÔLES DES MICRO ORGANISMES "EM"**

- Chapitre 1 - Fabriquer des EM et leur utilisation
- Chapitre 2 - Fabriquer du Bokashi

### **MODULE 10 - Replay**

- Septembre 2020
- Novembre 2020
- Décembre 2020
- Janvier 2021
- Février 2021
- Mars 2021
- Avril 2021
- Mai 2021
- Juin 2021
- Juillet 2021
- Replay 14 Septembre Présentation CRUSIcoach

### **Evaluations**

- Evaluation de fin de parcours

### **Passage PROline' / affiliation**

- Passage en PROline'
- Demande d'affiliation CRUsine Académie

### **MODELES CANVA**

- ATTESTATION DE DEPLACEMENT
- Infos site CRUsicoach