

## Programme de formation

### PRO POUSS'

#### FORMATION

Devenir animateur indépendant d'atelier en cuisine crue.

**Alimentation vivante**

#### OBJECTIF

---

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

- Construire un projet professionnel personnalisé dans le domaine de l'animation d'ateliers de cuisine crue
  - Créer une entreprise
  - Gérer le budget de son matériel professionnel
  - Mettre en place une stratégie marketing
  - Incarner une posture d'animateur d'atelier, en tant que mission éducative
  - 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** dont :

- 20 heures en e-learning

#### TYPE

---

SAS CRUsine Académie au capital de 10 000€- N° de déclaration 75331184233 en Aquitaine SIRET 82314617000019 -  
12 chemin du ruisseau 33650 Martillac - contact-fcp@crusineacademie.com

*Dernière mise à jour : 17/11/2020*

---

Formation à distance

## PÉRIODE DE RÉALISATION

---

4 semaines à partir du début de la formation

## 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.

## 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 marketing à mettre en place, 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.

---

SAS CRUsine Académie au capital de 10 000€- N° de déclaration 75331184233 en Aquitaine SIRET 82314617000019 -  
12 chemin du ruisseau 33650 Martillac - contact-fcp@crusineacademie.com

*Dernière mise à jour : 17/11/2020*

## 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** : 20heures

### Travaux

**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 inclu les formations spécifiques suivantes :

- La formation complète en alimentation vivante
- Tout sur la lactofermentation
- 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.

## **Évaluation 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

## **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 (courses, 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 3: Apprendre à choisir ses appareils de cuisine

Chapitre 2- Matières premières

## **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

## Chapitre 2 : Entrées

- R1 - Betterave lactofermentée
- R2 - Bouillon poulette
- R3 - Champignons déshydratés
- R4 - Chilli ball
- R5- Choucroute lactofermentée
- R6 - Crackers au cumin
- R7 - Figs 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 coeur 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 matériel

#### 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

## 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 2021

## Evaluations

- Evaluation de fin de parcours

## Passage PROall' / affiliation

- Passage en PROall'
- Demande d'affiliation