



Descriptif de la formation 2024

Nutrition, forme et santé

Objectif

Apprendre les bases de la nutrition pour pouvoir réaliser ensuite, chez vous, des repas équilibrés alliant plaisir et santé

Public concerné

Toute personne désireuse d'apprendre à mieux se nourrir. Il ne requiert aucune connaissance particulière tant en cuisine qu'en nutrition. En revanche, les ½ journées en cuisine nécessitent la station debout.

Nombre de participants

Minimum : 16 personnes – maximum : 20 personnes

Les inscriptions sont enregistrées au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets (bulletin d'inscription et règlement correspondant).

Hébergement

Les participants sont logés :

– au **Village Club Miléade de Roquebrune-sur-Argens**
du dimanche 30 juin à 17h

au **samedi 6 juillet après le petit-déjeuner (10h)**

Village Club Miléade de Roquebrune-sur-Argens
Boulevard Kennedy – 83520 Roquebrune-sur-Argens
Tél. 04 94 19 78 00 – roquebrunesurargens@mileade.com

– à l'**hôtel Miléade Le domaine de La Blairie, près de Saumur,**
du dimanche 25 août à 17h au samedi 31 août
après le petit-déjeuner (10h)

Hôtel Miléade Le domaine de La Blairie
5, rue de la Mairie – 49160 Saint-Martin-de-la-Place
Tél. 02 41 38 42 98 – hotel-saumur@mileade.com

Pour toute information complémentaire sur les hôtels,
rendez-vous sur www.mileade.com

Dates et lieux

– du **lundi 1^{er} au vendredi 5 juillet 2024**

CFA des Arcs, dans le Var, CMA Région Provence-Alpes-Côtes d'Azur – Chemin de Guéringuier – 83460 Les Arcs

– du **lundi 26 au vendredi 30 août 2024**

CFA – Espace Formation du Saumurois
Square Balzac – 49400 Saumur

Durée de la formation

5 jours, 6 nuits du lundi en fin de journée au vendredi fin d'après-midi.

Transports

Le transfert depuis les gares de Saint-Raphaël-Valescure et de Saumur s'effectue en taxi à votre charge. Il pourra être organisé par les hôtels. Par ailleurs, des lignes de bus existent pour ces liaisons (Agglobus Cavem à Roquebrune et Saumur Agglobus à St Martin de la Place). Il vous appartiendra de contacter directement les hôtels et les compagnies de bus pour organiser vos transferts.

Transfert de l'hôtel aux CFA des Arcs (18 km) et de Saumur (12 km)

Les participants assurent eux-mêmes les transferts. Les personnes qui auront à leur disposition un véhicule s'engagent lors de leur inscription à transporter les participants qui seront venus en train.

Avec l'accord de tous les participants, il est proposé sur place, un mode d'indemnisation des conducteurs.





Photos © Miléade, NPS D. Cavailhès, C. Arnal, E. Follet, studio Aryann.

Contenu et organisation de la formation

Les participants sont répartis en **2 groupes de 8 à 10 personnes et alternent entre « théorie » avec la diéticienne ou le médecin et « pratique » avec un ou des professeurs de cuisine.**

Pour la partie théorique avec la diéticienne ou le médecin, 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 un 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 guidée, un des après-midi, fera aussi partie du programme

Intervenants

La partie « théorique » est assurée par **une diéticienne ou un médecin**. 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 à Saumur.

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 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).

Allocation prévention

Une allocation prévention de **350 €** peut être accordée pour les adhérents des mutuelles partenaires (**Harmonie Mutuelle** pour les adhérents des offres affinitaires secteurs publics, **MGAS, MMJ, MCF, AMOSPAN**) et d'**Esprit Retraite**, sous réserve des dispositions statutaires et réglementaires de chaque organisme. À réception du bulletin d'inscription (sur lequel doit figurer votre numéro d'adhérent), Esprit Retraite se charge d'obtenir l'accord de la mutuelle concernée.

Le montant de cette allocation est versé directement à Esprit Retraite et vient donc en déduction du prix total de la formation.

* L'allocation prévention pour les adhérents d'Esprit Retraite sera attribuée sous réserve des dispositions du règlement mutualiste et du budget annuel alloué par le Conseil d'administration.

Coût

Pour les participants

1030 € ou **680 €** (1030 € – 350 €) si vous pouvez prétendre à l'allocation prévention de la part de votre mutuelle.

Ce tarif comprend :

- l'hébergement du lundi soir au samedi matin, en pension complète,
- les repas du midi au CFA,
- les interventions des professionnels,
- les aliments nécessaires à la cuisine,
- des balades et/ou visites.

Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 96 €.

Pour les accompagnants

600 € à Roquebrune-sur-Argens et 500 € au Domaine de La Blairie pour les personnes qui viennent avec les participants sans prendre part à la formation.

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du lundi soir au samedi matin à Roquebrune sur Argens et en ½ pension au Domaine de la Blairie,
- une balade et/ou visite.

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, car certaines sont payantes et non incluses dans le tarif accompagnants.

Merci de vous reporter au verso du bulletin d'inscription pour connaître les modalités de règlement.

Prise en charge de l'employeur

Pour connaître les possibilités de prise en charge, merci de prendre contact avec votre service du personnel ou votre service formation. Un modèle de convention est disponible sur notre site internet : **www.espritretraite.fr**

