

# Alimentation vivante, cuisine sauvage et transformations agro-alimentaires

---

## Convention de formation

### Entre

L'association Jardin Gourmand, représentée par Gérard Verret, formateur et président,  
Association répertoriée à l'INSEE sous le N° 501 324 750 00014  
Enregistrée au titre de la formation professionnelle sous le N° 42 67 03913 67, exerçant ses activités  
de formation sous l'enseigne "Ecole Buissonnière ©"  
Certifiée **DataDock** et référencée **Carif-alsace**  
Dont le siège est 3b, rue de Bassemborg – 67220 Lalaye  
**Et (nom de l'organisme financeur)**

---

### Agissant pour la formation suivie par

---

### est conclue

la présente convention de formation, application du livre IX du Code du travail, et en particulier de  
l'article L920-13.

### Article 1 - Durée de l'action de formation et lieu

La formation se déroulera sur la période du                    au  
La formation est d'une durée de 35 heures  
Lieu : 3b, rue de Bassemborg – 67220 Lalaye (Vallée de Villé)

### Article 2 – Objectifs pédagogiques et compétences visées

Acquérir une vue d'ensemble de l'alimentation vivante avec ses divers composants.  
Démarche rendue accessible à tous, sans pré-requis.

En une semaine, vous maîtriserez outils et recettes utiles dans de multiples situations

- A titre personnel, pour améliorer santé et bien-être au quotidien
- A titre professionnel pour enrichir une activité comportant un volet restauration : table d'hôtes, ferme-auberge, restaurant... Cela concerne autant les porteurs de projet que des professionnels déjà installés mais en recherche de diversification, d'originalité dans une approche respectueuse de la nature.
- La formation pourra aussi être appréciée par des artisans.

### Article 3 – Le programme

Les sujets qui seront abordés sont présentés ci-dessous

### Article 4 – Public visé

Toute personne souhaitant s'initier ou approfondir l'approche de l'alimentation vivante, que ce soit à  
titre personnel ou professionnel (salarié, artisan ou porteur de projet)

### Article 5 - Les pré-requis

Pratique familiale de la cuisine.

Pas de connaissances particulières en botanique ou en diététique

### Article 6 – La progression pédagogique et moyens mis en œuvre

#### 1. Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Le stage donne la priorité à l'acquisition des techniques de base, tant en alimentation vivante incluant  
la cuisine sauvage qu'en matière de transformations.

Une place sera faite à la reconnaissance des plantes sur le terrain.

De nombreux polycopiés sont remis aux stagiaires au fur et à mesure de la réalisation des recettes.

#### 2. Nature de la sanction de la formation

Etablissement d'un rétro-planning personnel correspondant à la mise en place progressive de  
nouvelles habitudes alimentaires.

Une attestation de stage sera délivrée.

## **Article 7 – Les moyens d'évaluation**

Le contrôle des connaissances s'effectue au fur et à mesure des échanges et des exercices, démonstrations ou dégustations. Un "bilan" est fait chaque soir avec la Fiche d'Incitation Personnelle FIP puis en fin de stage avec le Plan d'Action Personnalisé PAP accompagné d'un planning identifiant toutes les actions à conduire dès le retour. Un tour de table est fait chaque matin sur la base du bilan de la veille. En fin de stage, un questionnaire permet de chiffrer l'indice de satisfaction. La confection en commun du repas de midi donne également un bon aperçu sur la mise en pratique des thèmes abordés permettant ainsi de donner une appréciation sur les acquis de la session et d'ajuster au fur et à mesure en donnant les compléments d'explications qui s'avèreraient nécessaires. Le repas du dernier jour sera entièrement réalisé à l'initiative des stagiaires. L'identification des engagements de chacun pour organiser le retour permet appréciations et éventuels ajustements.

Six mois après le stage, un questionnaire permettra de faire le point détaillé sur la mise en pratique avec indice de résultat. Ce document sera partagé avec l'organisme financeur

## **Article 8 - L'encadrement de l'action de formation**

Toute la formation est dispensée par Gérard Verret, concepteur et fondateur de l'association Jardin Gourmand. Il exerce par ailleurs une activité agricole de ramasseur et transformateur de plantes sauvages. Il est formateur auprès de groupements professionnels et de diverses structures de formation. Il a exercé pendant 30 ans comme expert-comptable et commissaire aux comptes libéral. Il s'est consacré ensuite durant 30 ans aussi à l'exploration des démarches écologiques en privilégiant « Alimentation et Bien-être »

## **Article 9 - Effectifs concernés par l'action de formation**

La session accueille un maximum de 6 stagiaires. Un minimum de 4 stagiaires est requis.

## **Article 10 – Rétractation**

Dans le délai de dix jours à compter de la signature du contrat, l'organisme peut se rétracter par lettre recommandée avec accusé de réception. Si, par suite de force majeure dûment reconnue, le stagiaire est empêché de suivre la formation, le contrat peut être résilié. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au contrat.

## **Article 11 - Modalités de paiement ainsi que conditions financières prévues en cas de cessation anticipée de la formation ou d'abandon en cours de stage.**

Le coût est de 900 euros : cette somme sera à régler selon les règles habituelles de l'organisme qui finance ladite formation. Nous ne sommes pas soumis à la TVA.

En contrepartie de cette somme, l'organisme de formation s'engage à réaliser l'action prévue dans le cadre de la présente convention.

Si le stage ne se déroulait pas jusqu'à son terme, du fait du formateur, les frais ne seraient pas dus.

Fait le

Signature du stagiaire

Signature du représentant de l'organisme de formation

Signature de l'organisme financeur



**JARDIN GOURMAND**

3b, rue de Bassemberg

67220 LALAYE

Tél. 03 88 58 91 44

# Programme

---

## Module 1 - L'alimentation vivante

*NB - La cuisine sauvage et les transformations  
font l'objet, pour plus de clarté, de deux modules distincts  
bien que faisant partie intégrante de l'alimentation vivante*

### **Présentation générale**

La notion d'alimentation vivante

### **Gérer le changement d'alimentation**

Repenser la composition des repas

Les remplacements et leurs limites

Acheter ou faire soi-même

Aspects financiers

Aspects logistique et organisation, etc.

### **Connaître les principaux ingrédients : pièges et bienfaits**

Les critères d'appréciation

Caractéristiques et utilisation des ingrédients

### **Les enjeux santé et environnement**

Un critère à privilégier : le totum

Quelques idées à relativiser

### **Mythes et pièges**

### **Techniques de base**

Températures, aérobie et anaérobie, macération, infusion et décoction, acides et bases, les moutures de céréales, les contenants, le choix du matériel de cuisine, etc.

### **Présentation des principaux ingrédients**

Céréales, légumineuses, oléagineux

Huiles, sucres

Algues

Compléments et assaisonnements

Produits végétariens

### **Recettes spécifiques**

#### **Recettes culinaires**

Graines germées

Levains : farine, ginger, curcuma

Kombucha et kéfir

Autres boissons fermentées pauvres en alcool

#### **Idées de décoration**

# Module 2 - La cuisine sauvage

## Présentation générale

Les éléments constitutifs et ingrédients  
Les divers modes de cuisson spécifiques  
La décoration, les accessoires et les ambiances

## Recettes

### Par type de préparation

### Par thème

La cuisine des fleurs  
La cuisine des courges et légumes anciens

# Module 3 - Transformations Agro-alimentaires

## Présentation générale

La notion de conserves naturelles et sa cohérence avec les stratégies du vivant

## Recettes spécifiques

Le séchage  
Conserves au sel, à l'huile  
Conserves au vinaigre  
Conserves au sucre  
Conserves à l'alcool  
Conserves lacto-fermentées

## Synthèse

### Engagements pris par les stagiaires

#### Rétroplanning de mise en œuvre progressive

- Choix des ingrédients nécessaires
- Aménagements pour la logistique
- Choix des recettes