



FORMATION GOUT

à destination de professionnels de
la santé et de l'alimentation

Aude Gaignaire - Association Eveil'O'Goût
Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation
9E Boulevard Jeanne d'Arc - 21 000 Dijon - 03 80 68 16 51
eveil.o.gout@gmail.com

Catalogue téléchargeable sur le site de l'association : www.eveilgout.com

L'association EVEIL'O'GOUT... Qui sommes-nous ?

Eveil'O'Goût est une association à but non lucratif dont la vocation est de diffuser l'éducation sensorielle et alimentaire tout en prônant les valeurs de partage, de plaisir et de convivialité dans l'acte alimentaire. Notre association a réalisé depuis 2011 de nombreuses formations en direction de professionnels de l'éducation ou de l'alimentation au contact d'enfants, dans l'objectif de transmettre ces valeurs à travers l'utilisation des 5 sens et de la dégustation comme acte de plaisir et de partage.

Dans un contexte où le taux de prévalence de l'obésité infantile est inquiétant, l'éducation sensorielle apparaît comme une seconde chance pour amener les enfants vers de meilleures habitudes alimentaires. Elle apporte en effet une réponse complémentaire de l'éducation nutritionnelle, qui prend en compte les aspects sensoriels et hédoniques de l'alimentation. Au fil des séances d'éducation au goût, un certain nombre de facteurs renforcent en effet l'ouverture des enfants vers divers aliments et modes de préparation : la découverte ludique de nombreux aliments, l'apprentissage d'une méthode de dégustation en trois étapes (avec une importance toute particulière de la phase qui précède la mise en bouche : toucher, vue, odorat), la verbalisation des perceptions, le contexte positif et les effets des pairs. En partageant son expérience liée à la dégustation des aliments, en enrichissant son vocabulaire, les enfants participant à une éducation sensorielle ont tendance à ouvrir leur répertoire alimentaire, ce qui constitue probablement un des leviers les plus simples et les plus prometteurs pour une alimentation variée, saine, source de plaisir et de convivialité.

Nos formations

Depuis 2011, Eveil'O'Goût mène des projets en partenariat avec différentes communes et collectivités de Côte d'Or pour diffuser l'éducation au goût via des formations.

Forte de cette expérience, l'association Eveil'O'Goût propose différents modules de formation, à destination des professionnels de la santé et de l'alimentation

- **Module 1 : « Sensibilisation à l'éducation au goût »** : Découverte de l'approche sensorielle et globale de l'alimentation et de la dégustation avec les 5 sens
- **Module 2 : « Application - Mise en place d'atelier d'éducation au goût »** : Mise en application des découvertes du module 1, pour animer des ateliers du goût pour des groupes d'enfants ou d'adultes ou pour conseiller des familles.

Chaque module dure une journée, incluant un déjeuner pédagogique et coûte 900€ net pour un groupe de 10 personnes. Il est cependant envisageable d'adapter les durées de formation en fonction des besoins du client (nombre de modules souhaité, temps et budget disponibles).

La spécificité méthodologique des FORMATIONS EVEIL'O'GOUT

Les connaissances et compétences s'acquièrent par de nombreux exercices pratiques, ateliers et échanges d'expériences proposés tout au long de la journée de formation et du repas. Les stagiaires vivent « sensoriellement » les situations afin de mieux les intégrer et de les

retransmettre à d'autres personnes. Les repas font partie intégrante de la formation ; le plaisir, la convivialité et l'intérêt de tous les aspects sensoriels y sont valorisés.

MODULE 1 : « Sensibilisation à l'éducation au goût »

Découverte de l'approche sensorielle et globale de l'alimentation et de la dégustation avec les 5 sens

OBJECTIFS

- Permettre aux stagiaires de travailler sur eux-mêmes, et de reconsidérer leur relation à l'alimentation et à leur environnement, d'appréhender la question de l'alimentation de façon globale et transversale,
- Transférer des connaissances sur le goût et les 5 sens via des expériences gustatives, sensorielles et humaines,
- Créer du lien entre les stagiaires, leur apprendre à se connaître eux-mêmes et à mieux connaître les autres personnes du groupe, via ces expériences.

PROGRAMME

Matinée - 9h30- 12h

- **Faisons connaissance**

Présentation de l'association, de chaque participant (attentes, expériences, etc.)

- « **Autour des représentations des personnes** »

S'interroger sur le fait alimentaire, sur sa propre relation à l'alimentation ... Utilisation de la technique du photo-langage pour faciliter l'expression. Présentation de la définition de la santé au sens global du terme.

10h45 : PAUSE

- **Intérêt de l'approche sensorielle de l'alimentation et expérience introductive sur les 5 sens.**

REPAS PEDAGOGIQUE « multi-sens » dans la convivialité : 12h-14h

- **Pendant 45 minutes, « atelier cuisine&sens »** : les stagiaires associeront des aliments en se servant de leurs 5 sens dans le but de concevoir une entrée « odorante, sonore, attractive visuellement, avec différentes textures et mettant en jeu plusieurs saveurs ».
- Repas pris ensemble dans la convivialité, avec mise en avant des 5 sens et échanges autour de l'histoire des produits et des différences culturelles.

Après-midi - 14h-17h

- **Série d'expériences sensorielles**

Vivre des expériences autour des 5 sens, partager, analyser

Comprendre le fonctionnement des sens, les préférences et comportements alimentaires

15h30 : PAUSE

- **Réflexions sur le transfert des notions acquises à son quotidien professionnel**

Echanges sur les idées d'application pour réinvestir les notions de cette journée auprès du public en contact avec les stagiaires (préparation d'un des modules 2).

- **Bilan, perspectives, questionnaire évaluation.**

Association Eveil'O'Goût – Chez CSGA - 9^E boulevard Jeanne d'Arc - 21 000 Dijon

Organisme de formation enregistré sous le N°26 21 02944 21 auprès du préfet de la région Bourgogne.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

MODULE 2

APPLICATION - Ateliers d'éducation au goût

Mise en application du module 1 pour animer des ateliers du goût

OBJECTIFS

- Permettre aux stagiaires de prendre du recul sur les notions acquises dans le cadre du module 1 et de les ré-investir dans leur vie professionnelle
- Transférer des outils et des pratiques en matière de dégustation et de posture d'animation d'ateliers du goût
- Permettre aux stagiaires d'acquérir une confiance dans leur capacité à animer des ateliers du goût auprès d'enfants

PROGRAMME

Matinée : 9h30-12h

- Accueil - Retours sur le module 1
Bilan, questions sur le module 1 et besoins des stagiaires pour la journée
- **Quelques expériences sensorielles** pour « se remettre dans la philosophie de l'éducation au goût » - *Le fait de vivre les expériences permet de les retransmettre plus facilement au public cible.*
10h45 : PAUSE
- **Présentation des outils pédagogiques existants**, et surtout du manuel pédagogique « LES RESTOS DU GOUT, support de la formation
- **Conseils sur la posture de « l'éducateur du goût »**, méthodes pour mettre en place des ateliers du goût auprès d'enfants, contraintes à considérer...

TEMPS DU MIDI- 12h- 14h - Déjeuner application - MENU « à thème » sur les 5 sens

Le repas est constitué de différents plats mettant en avant chaque sens isolément (par exemple, entrée portant sur la vue, plat sur le toucher/ouïe, produit laitier sur l'odorat, et dessert sur le goût). L'objectif est de donner des idées de menus pédagogiques et de valoriser le sensoriel et la convivialité au cours du repas.

Après-midi : 14h15-17h

Cette phase permet à chacun de transférer l'approche sensorielle à son quotidien grâce à des outils et des temps d'échange d'expériences.

- **Travail en sous-groupe** : Chaque groupe prépare l'animation d'une activité sensorielle désignée par la formatrice dans le manuel « Restos du Goût ».
15h30 : PAUSE
- **Mises en situation** pour chaque sous-groupe devant le reste du groupe qui joue le rôle des enfants, puis debriefing en grand groupe et réflexions sur l'intégration et le transfert des notions de manière plus générale.
- **Bilan, perspectives, questionnaire évaluation**

A NOTER : Un ouvrage « les Restos du Goût » sera remis à chaque structure concernée.

Modalités pratiques de chaque module de formation

- **Dates** : A définir avec le client
- **Lieu** : Lycée agroalimentaire de Plombières-les-Dijon, 85 rue de Vélars, 21370 PLOMBIERES-LES-DIJON
- **Formatrice** : Aude Gaignaire
- **Coût** : 900€ net par journée, pour un groupe de 10 stagiaires, déjeuner inclus.

- A l'issue d'une formation, chaque stagiaire se verra remettre un ensemble de supports retraçant les acquis et les expériences vécues.
- Des supports pédagogiques seront remis comme outils de travail aux stagiaires.
- Une attestation de formation sera remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

■ Modalités d'inscription

- Toute inscription doit se faire par écrit à l'aide du bulletin d'inscription joint. Cette inscription vaut acceptation des conditions générales mais aussi des objectifs et contenus des stages retenus.
- Deux semaines avant le début de la formation, une convocation est adressée à chaque stagiaire précisant les lieux, dates et horaires.
- Eveil'O'Goût se réserve la possibilité de reporter ou d'annuler un stage si l'effectif est insuffisant. Elle en informe les personnes inscrites au plus tard deux semaines avant le début de la formation.

■ Prise en charge par l'OPCA

- L'association Eveil'O'Goût est un organisme de formation enregistré sous le N°262102944 21 auprès du préfet de la région Bourgogne.
- Le coût de la formation peut être pris en charge par les organismes collecteurs agréés dans le domaine de la formation professionnelle continue (OPCA). Dans ce cas, il suffit de le préciser sur le bulletin d'inscription.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Date d'inscription à la formation:

LE PROFESSIONNEL

Nom et prénom

Date de naissance

Adresse

Téléphone Portable

L'EMPLOYEUR

Raison sociale

Secteur d'activité

Code NAF

Adresse

Téléphone

Personne à contacter

MODALITES DE PAIEMENT

- Vous êtes un particulier : Règlement directement par chèque à l'ordre de l'association Eveil'O'Goût**
- Votre entreprise règle directement la formation à l'Association Eveil'O'Goût sur présentation d'une facture. Une convention simplifiée de formation professionnelle est établie en double exemplaire entre l'Association Eveil'O'Goût et votre entreprise.**
- Votre entreprise souhaite que la formation soit prise en charge par son OPCA. Une convention simplifiée de formation professionnelle est établie en triple exemplaire entre l'Association Eveil'O'Goût et votre entreprise. Il vous appartient d'en envoyer un exemplaire à votre OPCA avec votre demande de prise en charge.**
 - o Nom OPCA :
 - o Adresse OPCA :

Bulletin d'inscription à retourner à Aude Gaignaire
par courrier : Association Eveil'O'Goût
Chez Centre des Sciences du Goût et de
l'Alimentation
9E Bvd Jeanne d'Arc
21 000 Dijon
Contact : Aude Gaignaire
par e-mail : eveil.o.gout@gmail.com
Contact téléphone : 03 80 68 16 51
n° organisme formateur 26 21 02944 21

Date, signature, et éventuellement
cachet de l'entreprise