

## Travail et transitionS

Siège : 4 rue des Arpentis - 91 430 Vauhalan  
Secrétariat : 1 rue de l'Avenir - 31 800 Saint-Gaudens  
N°OF : 119 109 027 91



0782887479

contact@travail-transitions.fr

# Programme de formation

Ambassadeur du jardinage et du bien vivre alimentaire

## But de la formation

Pour faire société autour de questions essentielles comme celles touchant à notre avenir alimentaire, Anges Gardins veut promouvoir un transfert de savoir-faire ultra concret, libre d'accès et universalisable afin que chacun puisse retrouver les moyens de cultiver la terre et de cuisiner les produits bruts, premières étapes de la reconquête de nouveaux horizons dans le domaine de l'alimentation.

## Compétences visées

1. Savoir animer autrement des ateliers jardins et cuisine
2. Savoir adapter les bases et les techniques de jardinage agrobiologique et de cuisine aux personnes sans expérience et sans grands moyens financiers
3. Savoir mettre en place et animer une activité de jardin vivrier ou de cuisine dans un cadre d'action sociale ou d'insertion, de centre de loisir ou périscolaire
4. Savoir transmettre de manière accessible les connaissances nécessaires pour jardiner, à partir du « Manuel des jardiniers sans moyens »
5. Connaître les bases pour l'animation d'ateliers culinaires, à partir du « Manuel de cuisine pour tous ».
6. Savoir identifier et comprendre les enjeux sociétaux de l'alimentation.

## Pré-requis

Aucun

## Liste des référents

Référent administratif : contact@travail-transitions.fr

Référent pédagogique : Se référer au site web

Référent handicap : contact@travail-transitions.fr

## Type de public

Toute personne susceptible de monter et d'accompagner des initiatives, des projets de jardins vivriers, des ateliers culinaires auprès de personnes en situation sociale et économique fragile ou pour des enfants et des jeunes.

Pour les Jardins de Cocagne qui seraient intéressés par cette formation, veuillez vous orienter vers la formation

- Animateur-trice bien vivre alimentaire (option Paniers Solidaires)

## Documents remis en fin de formation

### Certificat de réalisation

Travail et transitionS

## Travail et transitionS

Siège : 4 rue des Arpentis - 91 430 Vauhalan  
Secrétariat : 1 rue de l'Avenir - 31 800 Saint-Gaudens  
N°OF : 119 109 027 91



0782887479

contact@travail-transitions.fr

## Méthodes pédagogiques

---

- Trois jours d'apprentissage des bases opérationnelles de jardinage agrobiologique et de mise en place d'ateliers cuisine hors espace professionnel
- Entre les deux sessions, un travail individuel est vivement recommandé (réflexion, recherches personnelles, conception et démarrage d'un projet...)
- Trois jours de retour sur les projets individuels : approfondissements techniques et méthodologiques sur les ateliers jardins et cuisine

## Durée

---

42 heures (6 jours).

## Programme

---

- Bases d'agrobiologie : les contraintes d'un sol, les éléments essentiels à la croissance des plantes et au compostage
- Jardiner peu mais efficace : le potager en carré, le jardin en « lasagne » et les « bons gestes » du jardinier : semer, planter, bêcher, sarcler...
- La cuisine des légumes, légumineuses, céréales, viandes et la valorisation des restes
- Mettre en place un atelier cuisine en tous lieux : la cuisine saine, facile, peu coûteuse et respectueuse de la qualité des produits. Méthodologie, déroulé, saisonnalité, hygiène, gestion du groupe et des recettes...
- Méthodologie de transmission de ces connaissances et de ces techniques
- Donner des notions de démarche pédagogique et posture d'animateur
- Récolter et transformer les produits du jardin, cuisiner gourmet, sain, facile et pas cher : vers une éducation à la diversité alimentaire
- Comment devenir ambassadeur ? Présentation des outils ressources de l'Ambassade du bien vivre alimentaire et création de compte pour les participants
- Transmettre simplement ces connaissances et ces techniques, avec comme support les 3 Manuels pratiques de l'Ambassade et d'un serveur de ressources en ligne, savoir se donner des objectifs réalistes et adaptés
- Approche de concepts auxquels rattacher son action de terrain

## Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui