

# P.11c Parcours de spécialisation

## Préparation des repas et arts de la table

### Option EF

## OBJECTIFS DU PARCOURS

### Développer ses compétences culinaires adaptées aux régimes alimentaires

🕒 56 heures

📄 Remise d'une Attestation de spécialisation

## MODULES THÉMATIQUES

### MIEACQ21 : Equilibre alimentaire et cuisine du quotidien

Bloc de compétence correspondant : BC08.01/BC12.01/BC16.01

Objectifs du module : Réaliser des repas répondant aux besoins nutritionnels de chacun. Il pourra participer aux achats, s'assurer de la bonne gestion des stocks et entretenir les différents équipements utilisés en privilégiant des pratiques écoresponsables.

Durée : 21 heures - 3 jours  
Public : SPE, ASSMAT, DE, Autre public  
Eligibilité : CPF - PDC

### IDCSA21 : Cuisiner en respectant les spécificités alimentaires de toute la famille

Bloc de compétence correspondant : BC16.01

Objectifs du module : Adapter son intervention à l'âge et aux besoins de toute la famille et de prendre en compte les régimes alimentaires spécifiques liés à une pathologie, ou à des choix personnels ou culturels.

Durée : 14 heures - 2 jours  
Public : SPE, ASSMAT, DE, Autre public  
Eligibilité : CPF - PDC

### IDFR21 : Repas de fêtes et réceptions familiales

Bloc de compétence correspondant : BC16.01

Objectifs du module : À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de préparer un repas festif, de décorer une table selon les occasions et d'agrémenter les plats.

Durée : 21 heures - 3 jours  
Public : SPE, DE, Autre public  
Eligibilité : CPF - PDC



*Tous les soirs de la semaine je fais à manger pour toute la famille. Les parents sont végétariens et un des enfants est allergique au lactose. En suivant la formation, j'ai appris à adapter les menus pour chaque membre de la famille et convives lors des réceptions familiales !*

*Rania, Employée familiale*



# MIEACQ21

Bloc de Compétence  
BC 08.01/ BC12.01/ BC16.01 - SPE

Parcours de spécialisation  
P.11a - P.11b - P.11c

## PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)  
Assistant maternel (ASSMAT)  
Demandeur d'emploi (DE)  
Autre public

## PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base  
( Lire, écrire, compter )

## DURÉE

21 heures - 3 jours

## EFFECTIF

12 apprenants

## DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel

## DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités  
du financement ( nous contacter )

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, mises en situation, exercices  
guidés, création d'outils

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques  
Supports interactifs  
Outils multimédias

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique :  
Formation continue

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

## FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE  
et ASSMAT  
CPF et / ou abondement

## TARIF

420 Euros TTC

## LIEUX DE LA FORMATION

Nice - Toulon  
Départements : 04, 05, 13, 83 et 84

## FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

## NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens  
de transport  
Dans le cas où vous seriez en situation  
de handicap, contactez notre référent :  
referent.handicap@aritasgroupe.fr



## Equilibre alimentaire et cuisine du quotidien



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera en mesure de réaliser des repas répondant aux besoins nutritionnels de chacun. Il pourra participer aux achats, s'assurer de la bonne gestion des stocks et entretenir les différents équipements utilisés en privilégiant des pratiques écoresponsables.



### PROGRAMME DE FORMATION

Les 7 familles d'aliments et leurs qualités nutritionnelles  
Les règles de base de l'alimentation et les recommandations en matière d'équilibre alimentaire (Plan National Nutrition Santé)  
Les règles d'hygiène et de sécurité liées à la préparation des repas  
Le stockage des aliments : emplacements, règles de stockage et contenants écologiques  
Les techniques culinaires et recettes du quotidien  
Les équipements et les ustensiles de la cuisine  
Les principaux modes de préparation et de cuisson des aliments  
L'achat en vrac et ses contenants Le locavorisme La lutte contre le gaspillage et le zéro déchet  
Les produits de substitution à même de remplacer le sel, le sucre et les matières grasses



### COMPÉTENCES VISÉES

Respecter son budget ou un budget défini au préalable avec le particulier employeur pour faire des courses puis gérer les stocks.  
Faire les courses sur Internet et gérer la livraison.  
Mettre en place un menu journalier, hebdomadaire selon les saisons et les besoins du particulier employeur ou de l'enfant.  
Choisir et suivre une recette en respectant les recommandations du PNNS.  
Utiliser, nettoyer, ranger et entretenir le matériel et les équipements de la cuisine.  
Maîtriser les différents types de cuisson. Présenter un repas de façon agréable.  
Sensibiliser le particulier employeur, les parents et/ou les enfants aux pratiques écoresponsables autour du repas.  
Trier ses déchets et/ou utiliser un compost.  
Appliquer les principes d'économie d'effort et de prévention des troubles musculosquelettiques durant les courses et la préparation des repas.

### CALENDRIER



#### Site Toulon De 9h00 à 17h00

samedi 18 février au samedi 4 mars 2023  
dimanche 19 février au dimanche 5 mars 2023  
samedi 9 septembre au samedi 23 septembre 2023  
dimanche 10 septembre au samedi 24 septembre 2023  
samedi 28 octobre au samedi 11 novembre 2023  
dimanche 29 octobre au dimanche 12 novembre 2023

#### Site Nice De 9h00 à 17h00

dimanche 15 janvier au dimanche 29 janvier 2023  
dimanche 23 avril au dimanche 7 mai 2023  
dimanche 28 mai au dimanche 11 juin 2023  
dimanche 10 septembre au dimanche 24 septembre 2023

#### Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli  
06000 NICE  
Tel. 04.89.08.16.55.  
contact@aritas-sud.fr  
www.aritasgroupe.fr

#### Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban  
83000 TOULON  
Tél. 04.94.63.07.89.  
contact@aritas-sud.fr  
www.aritasgroupe.fr

# IDCSA21

Bloc de Compétence  
BC 16.01 - SPE

Parcours de spécialisation  
P.11c

## PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)  
Demandeur d'emploi (DE)  
Autre public

## PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base  
( Lire, écrire, compter )

## DURÉE

14 heures - 2 jours

## EFFECTIF

12 apprenants

## DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel

## DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités  
du financement ( nous contacter )

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, cas pratique, mises en situation,  
exercices guidés, création d'outils, vidéos  
pédagogiques

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques  
Supports interactifs  
Outils multimédias

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique :  
Formation continue

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

## FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE  
et ASSMAT  
CPF et / ou abondement

## TARIF

280 Euros TTC

## LIEUX DE LA FORMATION

Nice - Toulon  
Départements : 04, 05, 13, 83 et 84

## FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

## NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens  
de transport  
Dans le cas où vous seriez en situation  
de handicap, contactez notre référent :  
referent.handicap@aritasgroupe.fr



## Cuisiner en respectant les spécificités alimentaires de toute la famille



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure d'adapter son intervention à l'âge et aux besoins de toute la famille et de prendre en compte les régimes alimentaires spécifiques liés à une pathologie, ou à des choix personnels ou culturels.



### PROGRAMME DE FORMATION

Les besoins nutritionnels selon l'âge et le degré d'activité.  
Les allergies et les intolérances alimentaires.  
Les différents régimes alimentaires liés à une pathologie.  
Les différents régimes alimentaires liés à des croyances et/ou choix personnels.  
Le végétarisme, le végétalisme et le véganisme: points communs et différences.  
Les éventuelles carences en nutriments et les alternatives recommandées.  
Les produits de substitution à même de remplacer le sel, le sucre et la matière grasse



### COMPÉTENCES VISÉES

Identifier et recueillir les choix et les spécificités alimentaires des membres de la famille.  
Adapter une recette aux spécificités alimentaires de chacun en respectant leurs besoins nutritionnels.  
Substituer les aliments utilisés couramment comme les laitages, les œufs ou autres protéines animales ainsi que le gluten.  
Réaliser des plats en limitant l'apport en sucre et/ou en graisse.  
Appliquer les consignes et répondre aux attentes du particulier employeur en matière d'alimentation.  
Echanger régulièrement avec le particulier employeur concernant l'alimentation de la famille et ajuster ses propositions culinaires si besoin.

### CALENDRIER



#### Site Toulon De 9h00 à 17h00

samedi 6 mai au samedi 13 mai 2023  
dimanche 7 mai au dimanche 14 mai 2023  
samedi 14 octobre au samedi 21 octobre 2023  
dimanche 15 octobre au dimanche 22 octobre 2023

#### Site Nice De 9h00 à 17h00

dimanche 12 mars au dimanche 19 mars 2023  
dimanche 14 mai au dimanche 21 mai 2023

#### Site Nice De 13h00 à 20h00

samedi 11 mars au samedi 18 mars 2023  
samedi 13 mai au samedi 20 mai 2023

#### Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli  
06000 NICE  
Tel. 04.89.08.16.55.  
contact@aritas-sud.fr  
www.aritasgroupe.fr

#### Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban  
83000 TOULON  
Tél. 04.94.63.07.89.  
contact@aritas-sud.fr  
www.aritasgroupe.fr

# IDFR21

Bloc de Compétence  
BC 16.01 - SPE

Parcours de spécialisation  
P.11c

## PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)  
Demandeur d'emploi (DE)  
Autre public

## PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base  
( Lire, écrire, compter )

## DURÉE

21 heures - 3 jours

## EFFECTIF

12 apprenants

## DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel

## DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités  
du financement ( nous contacter )

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, cas pratique, mises en situation,  
exercices guidés, création d'outils

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques  
Supports interactifs  
Outils multimédias

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique :  
Formation continue

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

## FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE  
et ASSMAT  
CPF et / ou abondement

## TARIF

420 Euros TTC

## LIEUX DE LA FORMATION

Nice - Toulon  
Départements : 04, 05, 13, 83 et 84

## FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

## NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens  
de transport

Dans le cas où vous seriez en situation  
de handicap, contactez notre référent :  
referent.handicap@aritasgroupe.fr



## Repas de fêtes et réceptions familiales



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation le stagiaire sera en mesure de préparer un repas festif,  
de décorer une table selon les occasions et d'agrémenter les plats.



### PROGRAMME DE FORMATION

La définition du FRAC (Fraîcheur Relief Abondance Couleur).  
Les techniques de dressage des plats, des assiettes et des plateaux.  
Les ustensiles spécifiques à la réalisation de plats créatifs.  
Les différentes ressources pour enrichir son savoir-faire en cuisine festive  
Ateliers culinaires :  
- Préparer un goûter festif équilibré  
- Préparer un apéritif dînatoire varié et équilibré



### COMPÉTENCES VISÉES

Identifier et recueillir les attentes du particulier employeur.  
Déterminer un menu selon un thème, une culture et/ou un événement en concertation  
avec le particulier employeur.  
Établir une liste de courses et évaluer les quantités nécessaires pour un repas festif à  
plusieurs convives.  
Intégrer des décorations alimentaires et non alimentaires.  
Utiliser les techniques de taillage des fruits et légumes.  
Réaliser différents types de desserts.  
Proposer des préparations culinaires sous différentes formes telles que les verrines.  
Préparer un apéritif dînatoire varié et équilibré.  
Préparer un goûter festif équilibré.  
Dresser une table pour une occasion particulière.  
Préparer et présenter un buffet.  
Organiser et anticiper l'évacuation des déchets dans le cadre de repas festifs.

### CALENDRIER



#### Site Toulon De 9h00 à 17h00

samedi 11 mars au samedi 25 mars 2023  
dimanche 12 mars au dimanche 26 mars 2023  
samedi 2 décembre au samedi 16 décembre 2023  
dimanche 3 décembre au dimanche 17 décembre 2023

#### Site Nice De 9h00 à 17h00

dimanche 26 mars au dimanche 16 avril 2023  
dimanche 3 décembre au dimanche 17 décembre 2023

#### Site Nice De 13h00 à 20h00

samedi 25 mars au samedi 15 avril 2023  
samedi 2 décembre au samedi 16 décembre 2023

#### Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli  
06000 NICE  
Tel. 04.89.08.16.55.  
contact@aritas-sud.fr  
www.aritasgroupe.fr

#### Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban  
83000 TOULON  
Tél. 04.94.63.07.89.  
contact@aritas-sud.fr  
www.aritasgroupe.fr