

Encadrement d'activités sportives et de bien-être

DUREE

NB DE JOURS : 2 JOUR(S)

NB D'HEURES : 16 HEURES

COUT : 250.00 €

NB DE PARTICIPANTS

MIN : 8 --- MAX : 12

INTERVENANT(S)

ANTOINE EPIPHANI :
Accompagnateur en Moyenne Montagne, Formateur en Qi Gong et Tai Ji Quan depuis 2004, Praticien en médecine chinoise spécialisé en Qi Gong thérapeutique

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de formation

ALIMENTATION SANTE & RANDONNEE

Pour qui

Accompagnateurs en montagne et/ou professionnel des activités sportives de montagne. (Educateurs sportifs, guides...)

Objectifs de la formation

L'alimentation joue un rôle central pour notre énergie vitale. Nos intestins sont aussi notre cerveau émotionnel. Cependant souvent l'alimentation est d'abord conçue comme une source de plaisir, se conformant à des pratiques culturelles.

Comment en randonnée concilier santé, convivialité, énergie et gastronomie ?

Nous aborderons l'alimentation selon une double approche :

- santé selon la médecine chinoise et le taoïsme pour optimiser l'énergie vitale selon l'effort et les saisons en s'appuyant sur des millénaires d'expérience en diététique.

- efficacité de terrain pour pouvoir proposer des repas appropriés à l'effort, aux types de magasins rencontrés, aux possibilités de cuisine.

Comment en randonnée concilier santé, convivialité, énergie et gastronomie ?



A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les enjeux d'une alimentation saine pour la santé, l'effort, le psychisme.
- Acquérir les bases d'une composition de repas sain et équilibré.
- Comprendre comment adapter les repas aux climats/saisons.
- Développer la capacité à adapter les repas à l'effort
- Acquérir des recettes pratiques, rapides mais saines, d'inspiration asiatique ou méditerranéenne.
- Acquérir la capacité à composer des en-cas de randonnées.
- Apprendre à choisir les aliments avec du Qi
- Acquérir des bases de Qi Gong pour pouvoir cuisiner en présence, concentration et efficacité.
- Initiation à la théorie Taoïste des 5 éléments, 4 saisons, 6 climats
- Comprendre l'importance de la notion d'énergie vitale (Qi) dans l'alimentation et pour le(a) cuisinier(ère).



CONTENU

Jour 1 :

10h

Présentation des stagiaires et de leurs attentes.

Présentation de la formation et du formateur.

Pratique de mouvements Qi Gong

Théorie : les enjeux d'une alimentation saine pour la santé, l'effort, le psychisme.

Repas 12H30-13H30

Théorie : bases d'une composition de repas sain et équilibré

Pratique de mouvements Qi Gong

Atelier : sentir le Qi d'un aliment, d'un cuisinier, du cuisinier dans un aliment.

Théorie : le Qi d'un aliment, des saisons, d'un cuisinier, d'un dégustateur.

Mise en situation en grand groupe : constitution d'un en-cas de randonnée

Contactez-nous

CFAM

256 rue de la république

73000 CHAMBERY

04 79 70 20 83

Formation.prosmontagne@cfam.fr

Théorie : Initiation à la théorie Taoïste des 5 éléments, 4 saisons, 6 climats.

Mise en situation en petit groupe : Cuisine de entrée/plat/dessert du repas du soir.

Fin 20h

Jour 2 :

9h

Pratique Qi Gong

Atelier : choisir les aliments avec du Qi.

Théorie : composition de repas sain et équilibré. adapter les repas aux climats/saisons. adapter les repas à l'effort.

Mise en situation en grand groupe : Cuisine du repas de midi

Repas 12H30-13H30

Théorie : Recettes pratiques, rapides mais saines, d'inspiration asiatique ou méditerranéenne : Liste Rando Journée, Séjours, Itinérance, Portage.

Questions/réponses, Révisions et prise de notes spécifiques.

Quelles ressources pour la suite ?

Évaluations - Partage et retours des stagiaires.

Fin 16h



CENTRE DE FORMATION DES ACCOMPAGNEURS EN MONTAGNE

Maison des Parcs et de la Montagne
256 rue de la République 73000 CHAMBERY
Tél. +33 (0)4 79 70 20 83 – www.cfam.fr
mail : formation.prosmontagne@cfam.fr

Methodes et moyens pedagogiques

Méthode : La théorie est mise en application au travers des temps de pratique Composition de 3 repas en commun. Chaque participant est mis en situation d'encadrement.

Moyens : salle équipée pour les cours théoriques, cuisine accessible pour la pratique.

Supports : ouvrages sur le thème à disposition pendant le stage.

Moyens et mode d'évaluation des acquis de la formation

Evaluation continue

Supports pédagogiques remis aux stagiaires à l'issue de la formation

Synthèse de la formation

