

## PROPOSITIONS DE FORMATIONS POUR LES ACTEURS TERRITORIAUX QUI SOUHAITENT OPTIMISER LEUR CAPACITE A ACCOMPAGNER DES PUBLICS TOURISTIQUES DANS CES ACTIVITES SPECIALISEES

### Formations sur le thème des chemins de Saint-Jacques

*Partage de savoir-faire et acquisition de connaissances complémentaires sur la dégustation de produits à la ferme, la confection d'un panier souvenir, la préparation d'un pique-nique des montagnes et du pèlerin et la façon de présenter ce pique-nique au public.*

**1 journée**

**Objectif :** Cette journée de formation vise à un partage et enrichissement des savoir-faire des participants et à une acquisition de connaissances théoriques complémentaires.

**Les connaissances théoriques** concernent :

**Les grilles de dégustation** utilisées pour goûter les fromages, les charcuteries (jambon, saucisson, pâté), le pain, les fruits, d'autres produits plus rares comme le safran par exemple.

*Une grille de dégustation a pour intérêt d'avoir des mots qui « guident l'attention » vers la découverte de sensations. L'exemple connu est celui de la dégustation du vin, qui s'appuie sur une grille de mots clefs (lumière, transparence, couleur, arômes –de fruits (quel fruit ?), de fleurs (quelle fleur ?), etc..., bouquet d'arômes, rondeur (glycérine), charpente (tannins,...), acidité, équilibre,...Au final : Harmonie ? Equilibre ? Un élément qui domine à la fin ? ...)*

**Des recherches historiques sur les aliments et repas des pèlerins** qui traversaient les Pyrénées.

**Des recherches récentes en nutrition et en physiologie.**

**Programme proposé :**

*Matinée :*

- Conception du panier souvenir : Objectif : réaliser un ensemble cohérent de produits, en choisissant des quantités pour chaque produit qui permettent de goûter en famille au retour du séjour mais pas plus. L'idée est de faire un panier-souvenir mais d'inciter cependant à acheter des quantités plus importantes avant le départ.
- Conception du pique-nique : produits, quantités par personne
- Informations nutritionnelles simples sur les différents produits et sur l'intérêt ou inconvénients de leurs associations dans un même repas.

*Pique-nique*

- ...et apprentissage parallèlement des grilles de dégustation

*Après-midi*

- Entraînement aux grilles de dégustation
- Entraînement à une présentation pédagogique du pique-nique au public.
- Informations sur les repas anciens dans les Pyrénées et les repas des pèlerins

## *Partage de savoir-faire et connaissances complémentaires sur :*

- *La marche et la respiration*
- *Les jeux d'observation de « la méditation du chemin »*
- *Les techniques du carnet de voyage*

### **1 journée**

**Objectif :** Cette journée de formation vise à un partage et enrichissement des savoir-faire et à une acquisition de connaissances techniques

#### **Programme proposé :**

##### *Matinée :*

Découverte des activités prévues dans « L'activité 1 » et entraînement, de façon à bien les maîtriser

Bilan collectif. Evaluation / amélioration de l'activité 1

##### *Piquenique*

##### *Après-midi*

Initiation et entraînement aux techniques du carnet de voyage (activité 3)

Bilan collectif. Evaluation / amélioration de l'activité 3

## Formations sur le bien-être

*Partage de savoir-faire et acquisition de connaissances complémentaires sur la préparation des « repas bien-être » et sur la pédagogie de la démonstration des qualités du repas auprès du public.*

**Objectif :** Cette journée de formation vise à un partage et enrichissement des savoir-faire des participants et à une acquisition de connaissances théoriques complémentaires, issus des recherches récentes en nutrition et en physiologie.

### **Programme proposé :**

#### *Matinée :*

Préparation en commun de « recettes bien-être » et composition de repas (un ou plusieurs !)

Parallèlement : apports théoriques sur les intérêts nutritionnels des aliments de base et ingrédients (épices,...) utilisés et sur les modes de préparation qui valorisent au mieux la valeur nutritionnel des aliments.

#### *Repas-dégustation animée par un nutritionniste et spécialiste du goût et de la dégustation.*

Dégustations des produits avec des explications sur les mécanismes physiologiques, émotionnels, ... impliqués dans les perceptions des couleurs, odeurs, textures, saveurs.

Exemples de petits jeux de dégustation qui peuvent être utilisés pour le public.

Attention guidée sur les sensations qui suivent le repas, avec explications sur les mécanismes physiologiques qui expliquent ces sensations.

#### *Après-midi*

Débat. Synthèse en commun :

Finalisation d'un petit guide des principes des repas bien-être.

Echange sur la pédagogie des « cours de cuisine bien-être » et finalisation d'une trame pédagogique, avec un objectif d'initier un public touristique à « la cuisine bien-être ».

### *Partage de savoir-faire et connaissances complémentaires sur :*

- *Les pratiques de réveil énergétique (en lien avec activité 1)*
- *Les jeux d'observation liés à la marche consciente et à la respiration (en lien avec activité 2)*
- *Les intermèdes de méditation naturelle (en lien avec activité 2)*
- *Les pratiques de détente et délasserement après la randonnée*

#### **1 journée**

**Objectif :** Cette journée de formation vise à un partage et enrichissement des savoir-faire et à une acquisition de connaissances théoriques.

#### **Programme proposé :**

##### *Matinée :*

En salle ou jardin : Mise en commun des savoir-faire des participants sur les pratiques de réveil énergétique. Synthèse. Proposition d'une ou plusieurs « trame(s) pédagogique(s) » (en salle)

En montagne : Mise en commun des savoir-faire des participants sur les pratiques de marche/ventilation/conscience (première partie).

Acquisition d'éléments théoriques et pratiques sur la physiologie de la respiration et de la marche.

##### *Pique-nique bien-être commenté par nutritionniste spécialisé randonnée, sport...*

Quelques explications de base sur les relations entre alimentation et exercice physique, alimentation et respiration. Parallèlement, il sera fait une analyse de l'intérêt nutritionnel des produits utilisés pour le pique-nique.

##### *Après-midi*

En montagne : Mise en commun des savoir-faire des participants sur :

- les pratiques de marche/ventilation/conscience (deuxième partie)
- les jeux de « méditation naturelle » et relation aux autres

Synthèse et élaboration d'une ou plusieurs trames pédagogiques

## Formations mycologiques

*Partage de savoir-faire sur la « cueillette guidée des champignons » et formation à la mycosylviculture / Réglementation de la cueillette*  
**1 journée**

**Objectifs :** Cette journée de formation vise à un partage et enrichissement des savoir-faire et à une acquisition de connaissances théoriques.

**Programme proposé :**

*Matinée :*

Mise en commun des savoir-faire des participants.  
Apports théoriques sur l'écologie des champignons.

*Repas mycologique commenté* (explications succinctes sur les éléments étudiés dans la formation de « cuisine mycologique »)

*Après-midi*

Explications sur la façon dont la mycosylviculture permet de valoriser les fonctions écologiques des champignons et de favoriser la production de champignons comestibles.  
Présentation / débat sur la réglementation de la cueillette des champignons

*- Cuisine mycologique / Conservation et transformation des champignons / réglementation*

**1 journée**

**Objectifs :** Cette journée de formation vise à un partage et enrichissement des savoir-faire et à une acquisition de connaissances théoriques.

**Programme proposé :**

*Matinée :*

Quelques apports théoriques sur les **caractéristiques nutritionnelles** spécifiques des champignons et sur la façon de les valoriser (Champignons = riches en fibres, charge glycémique très faible, antioxydants intéressants, indice de satiété élevé, richesse en « Umami » (« 5<sup>ème</sup> saveur »).

Réflexions sur les méthodes de cuisson, les associations alimentaires

Echanges autour de modes de préparation encore peu utilisés : champignons mixés, cuissons vapeur,...et modes de préparation de produits transformés.

*Repas mycologique* original, préparé par les animateurs, pour susciter la réflexion

*Après-midi :* **Petit concours de cuisine**, en respectant un cahier des charges commun.

*Repas du soir*, à partir des plats préparés par les stagiaires.

Présentation / débat sur la réglementation (traçabilité, espèces reconnues comme comestibles,...)

## - Approche sensorielle des champignons

1 journée

**Objectifs :** Partage et enrichissement de connaissances, autour de « grilles d'analyse sensorielles »

### Programme proposé :

*Une matinée d'approche sensorielle des champignons et des milieux forestiers.*

- Découverte de méthodes d'approches sensorielles des paysages et entraînement

*Repas mycologique,*

*Après-midi : approche sensorielle des champignons*

- Découverte de méthodes d'approches sensorielles des champignons et entraînement
- Finalisation collective d'une trame pédagogique à l'usage des publics touristiques

## - Atelier de culture de champignons

1 journée

**Objectifs :** Démonstration des techniques de production de champignons sur pailles et sur bois.

**Programme proposé :** Le même que celui proposé dans la fiche d'activité touristique correspondante : Découverte et entraînement aux techniques.

*Une matinée d'apprentissage du cycle de culture des champignons sur pailles et sur bois.*

*Un apéritif mycologique, en cours du travail (17 h):*

- Tapas mycologiques préparés à partir de champignons cultivés localement, champignons au vinaigre, terrines de champignons et produits locaux, carpaccio,...Boissons adaptées aux champignons et différentes recettes de tapas....

*Repas mycologique*

*Après-midi:* Suite et fin de l'atelier. Discussion, sur la base d'un diaporama sur les cultures de champignons dans le monde.

## Formations sur le thème de la forêt

### *- Cuisine des plantes sauvages et champignons / Conservation et transformation des plantes et champignons / réglementation*

**1 journée**

**Objectifs :** Cette journée de formation vise à un partage et enrichissement des savoir-faire et à une acquisition de connaissances théoriques.

#### **Programme proposé :**

##### *Matinée :*

Quelques apports théoriques sur les **caractéristiques nutritionnelles** spécifiques des plantes sauvages et champignons et sur la façon de les valoriser (Champignons = riches en fibres, charge glycémique très faible, antioxydants intéressants, indice de satiété élevé, richesse en « Umami » (« 5<sup>ème</sup> saveur »). Plantes sauvages : fibres, vitamines, antioxydants,...

Réflexions sur les méthodes de cuisson, les associations alimentaires

Echanges autour de modes de préparation encore peu utilisés : champignons mixés, cuissons vapeur,...et modes de préparation de produits transformés.

*Repas mycologique* original, préparé par les animateurs, pour susciter la réflexion

*Après-midi :* **Petit concours de cuisine**, en respectant un cahier des charges commun.

*Repas du soir*, à partir des plats préparés par les stagiaires.

Présentation / débat sur la réglementation (traçabilité, espèces reconnues comme comestibles,...)

### *Ecologie forestière et montagnarde. Rôle clefs des champignons dans le fonctionnement des forêts et dans la colonisation des milieux par les arbres.*

**1 journée**

#### **Programme proposé :**

##### *Matinée :*

Explications en salle et avec diaporama sur le fonctionnement des communautés « arbres et champignons »

*Repas des forêts*

##### *Après-midi :*

Visites forestières, observations de terrain, échanges sur les facteurs qui favorisent un bon fonctionnement de la forêt (facteurs sols, structure de la forêt, diversité des essences forestières,...)

### *- Approche sensorielle de la forêt*

**Objectifs** : partage et enrichissement des savoir-faire, acquisition de connaissances techniques, culturelles et ethnologiques.

**Programme proposé :**

*1/2 journée*

Découverte, approfondissement des jeux d'approche sensorielle et sensible proposés dans l'offre touristique.

Approche de la ventilation. Approche des différentes pratiques d'observation des sensations olfactives, tactiles, sonores,...

Entraînement aux expériences de contact avec les arbres et avec le sol,...

### *- Connaissance des molécules aromatiques produites par les arbres et de leurs effets physiologiques et psychologiques*

**Programme proposé :**

*1/2 journée*

Description de quelques molécules de base liées aux différentes essences forestières. Initiation aux huiles essentielles correspondant à ces molécules. Modes d'action de ces molécules sur notre organisme. Bases d'aromathérapie et d'aromatologie.

## Formations sur la gastronomie et cuisine

*Partage de savoir-faire et acquisition de connaissances complémentaires sur la préparation des repas thématiques et sur la pédagogie de la démonstration des qualités du repas auprès du public.*

**Mêmes principes que dans la formation prévue pour le « repas bien-être »**

**Objectif :** Cette journée de formation vise à un partage et enrichissement des savoir-faire des participants et à une acquisition de connaissances théoriques complémentaires, issus des recherches récentes en nutrition et en physiologie.

### **Programme proposé :**

#### *Matinée :*

Préparation en commun des recettes et composition de repas (un ou plusieurs !)  
Parallèlement : apports théoriques sur les intérêts gastronomiques et nutritionnels des aliments de base et ingrédients (épices,...) utilisés et sur les modes de préparation qui valorisent au mieux les valeurs gastronomiques et nutritionnelles des aliments choisis.

#### *Repas-dégustation animée par un nutritionniste et spécialiste du goût et de la dégustation.*

Dégustations des produits avec des explications sur les mécanismes physiologiques, émotionnels, ... impliqués dans les perceptions des couleurs, odeurs, textures, saveurs.  
Exemples de petits jeux de dégustation qui peuvent être utilisés pour le public.  
Attention guidée sur les sensations qui suivent le repas, avec explications sur les mécanismes physiologiques qui expliquent ces sensations.

#### *Après-midi*

Débat. Synthèse en commun :  
Finalisation d'un petit guide des principes des repas.  
Echange sur la pédagogie des cours de cuisine et finalisation d'une trame pédagogique, avec un objectif d'initier un public touristique à la cuisine.

## *Partage de savoir-faire et connaissances complémentaires sur les plantes sauvages comestibles et leurs usages :*

**1 journée**

**Objectif :** Cette journée de formation vise à un partage et enrichissement des savoir-faire et à une acquisition de connaissances théoriques.

### **Programme proposé :**

#### *Matinée :*

Circuit de cueillette de plantes sauvages, avec un (une) spécialiste des plantes et de leurs utilisations. Apprentissage de leur détermination et de leur écologie (pour apprendre à les retrouver dans d'autres contextes !)

#### *Pique-nique à base de produits de terroir et plantes alimentaires sauvages*

Explications de base sur les intérêts gastronomiques et nutritionnels des plantes sauvages en association avec des produits de terroir.

#### *Après-midi*

Petit atelier agroalimentaire : comment conserver les plantes et fruits sauvages ?

**DOCUMENT DE TRAVAIL, au 20/06/2018**

Contact :

Jean Rondet. 06 86 18 53 68 .

[jeanrondet@gmail.com](mailto:jeanrondet@gmail.com)