

MAITRISER LES TECHNIQUES CULINAIRES ESSENTIELLES : GESTES, ORGANISATION ET MAITRISE

Durée	14 heures, soit 2 jours	Tarif	INTER : 840 € HT /pers INTRA : 3600 € HT/groupe
Public visé	Toute personne amenée à réaliser des préparations simples dans le respect des techniques de base et des règles d'hygiène en cuisine professionnelle	Pré-requis	Maîtrise de la langue française Avoir suivi une formation en hygiène et sécurité alimentaire, type « GBPH » ou équivalent
Lieu Modalité	<input type="checkbox"/> ASFOREST <input type="checkbox"/> en entreprise <input checked="" type="checkbox"/> présentiel	Dates	Voir catalogue

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez apte à organiser un poste de travail conforme aux règles d'hygiène et de sécurité en cuisine, et maîtriser les gestes et techniques de base permettant de réaliser des cuissons réussies et régulières.

Vous serez capable de préparer les produits bruts et réaliser les opérations préliminaires en respectant la marche en avant, identifier et appliquer les différents modes et types de cuisson selon la nature des produits, contrôler la qualité visuelle et gustative des préparations selon les standards professionnels, et maintenir son poste de travail propre, organisé et sécurisé tout au long du service

CONTENU DU PROGRAMME

Test de positionnement : évaluation des connaissances et compétences en amont de la formation.

1- Organiser son poste et préparer les produits (3h30 – 1 séquence)

- Identifier les zones, équipements et outils du poste de travail
- Appliquer les règles d'hygiène, de sécurité et de prévention (méthode HACCP, EPI, températures)
- Préparer les produits bruts : éplucher, tailler, portionner, parer
- Mettre en œuvre la marche en avant et la gestion des déchets

2- Connaître les techniques de base et modes de cuisson (3h30 – 1 séquence)

- Distinguer les principales familles de cuisson : directes, indirectes, mixtes
- Identifier les effets des cuissons sur les aliments (textures, couleurs, saveurs, pertes nutritives)
- Adapter le choix du mode de cuisson selon le produit : viande, poisson, légume, féculent
- Maîtriser la température et le temps de cuisson à l'aide d'outils de contrôle

3- Réaliser les cuissons fondamentales (3h30 – 1 séquence)

- Appliquer les gestes techniques liés aux principales cuissons : sauter, rôtir, pocher, griller, braiser
- Contrôler les températures et la coloration des produits
- Observer les points de vigilance : assaisonnement, dégraissage, liaison, présentation
- Coordonner les cuissons simultanées dans le respect de la sécurité alimentaire

4- Maintenir la qualité et valoriser les préparations (3h30 – 1 séquence)

- Contrôler la qualité gustative, visuelle et sanitaire des productions
- Maintenir la température et la régularité des préparations jusqu'à l'envoi
- Réaliser des dressages simples et soignés adaptés aux plats du jour
- Assurer le rangement, le nettoyage et la vérification du poste après service

Evaluation finale : évaluation de l'acquisition de l'ensemble des connaissances et compétences du parcours.

TOURISME / HOTELS / RESTAURANTS / CAFES / TRAITEURS / RETAIL

SEQUENÇAGE

- **Séquence 1 (3h30) Organisation du poste et hygiène professionnelle** [présentiel] : Cette séquence débute sur une immersion dans le programme, avec le formateur qui revient sur le test de positionnement et expose les enjeux d'hygiène, de sécurité et de rigueur en cuisine. Les participants partagent leur expérience et leurs pratiques en cuisine professionnelle. Le formateur guide la mise en place du poste de travail : zones de production, stockage, outils et températures de sécurité. Les participants s'exercent à la marche en avant, au lavage des mains, à la vérification du matériel. Des outils pratiques (check-lists, plans de poste...) sont fournis pour garantir la conformité. Le formateur évalue l'acquisition des connaissances par un questionnement direct.
- **Séquence 2 (3h30) Découverte et compréhension des cuissons** [présentiel] : Le formateur présente les principales techniques de cuisson : vapeur, poêle, four, braisage, pochage, grillade. Les participants observent les effets des températures et durées sur les textures et les saveurs. Des démonstrations alternent avec des manipulations simples (cuisson d'un légume, d'un poisson, d'une viande). L'accent est mis sur la maîtrise des risques (dessèchement, surcuisson, contamination croisée). Une restitution collective et un questionnement interactif permettent d'évaluer l'acquisition des compétences.
- **Séquence 3 (3h30) Mise en pratique des cuissons fondamentales** [présentiel] : Cette séquence s'ouvre sur la reprise des éléments du précédent module et une séance de questions/réponses. Les participants réalisent des cuissons complètes sur produits variés : viande blanche, poisson, légumes, féculents. Le formateur corrige les gestes, la gestion du temps et les contrôles de cuisson. Un focus est fait sur la coordination des cuissons multiples et la sécurité lors de la manipulation des équipements chauds. Il évalue l'acquisition des compétences à travers une grille d'observation des pratiques, régularité des résultats et respect des consignes d'hygiène.
- **Séquence 4 (3h30) Contrôle, finition et nettoyage du poste** [présentiel] : Les participants apprennent à vérifier la qualité finale des plats (goût, texture, température). Le formateur aborde les principes de maintien au chaud, de refroidissement et de traçabilité. Des exercices de dressage simple permettent de soigner une présentation basique. La séquence se clôture sur un temps de nettoyage et de rangement collectif selon la méthode HACCP. Une évaluation finale permet d'évaluer les éléments de la séquence et l'acquisition des compétences du parcours.

En présentiel, des temps de pause réguliers sont aménagés entre les séquences et en fonction des activités pédagogiques. Ces temps de récupération favorisent l'assimilation des connaissances, le maintien de la concentration, la convivialité entre participants et la qualité globale des apprentissages.

METHODES MOBILISEES

- **Méthodes pédagogiques variées** : alternance d'approches expositive, interrogative et active favorisant l'engagement, la créativité et la mémorisation. Les participants expérimentent des modalités adaptées à différents styles d'apprentissage : apports théoriques, travaux de groupe, études de cas, jeux de rôle, ateliers pratiques, discussions dirigées, apprentissage par projet, démonstrations, brainstorming, feedback et évaluations formatives.
- **Supports et ressources pédagogiques** : mise à disposition de ressources diversifiées pour créer un environnement d'apprentissage riche et stimulant : présentations, tableaux blancs, affiches, graphiques, fiches de travail, études de cas, supports imprimés et numériques, vidéos, quiz interactifs, sondages, applications web, plateformes d'apprentissage et équipements techniques adaptés (ordinateur, vidéoprojecteur, logiciels dédiés). Les séquences pratiques sont réalisées avec le matériel professionnel adapté aux exercices pédagogiques.
- **Accompagnement et assistance pédagogiques** : animation de l'ensemble des séquences par un formateur référent garantissant le suivi du groupe et l'adaptation aux besoins individuels. L'accompagnement comprend l'accueil et la mise en confiance, l'encadrement des activités, la gestion des dynamiques de groupe, les feedbacks réguliers et le suivi post-formation favorisant la transposition des acquis en situation de travail.

MODALITES TECHNIQUES ET D'ACCES

- **Modalités d'accès et d'accompagnement** : Les participants peuvent s'inscrire auprès de nos équipes dans la limite des places disponibles, jusqu'à la veille de la session. L'employeur veille à respecter les éventuels délais imposés par un financeur tiers.
L'assistance technique et administrative est assurée par nos équipes avant, pendant et après la formation : conventions, convocations, règlement intérieur, accueil, suivi administratif et financier, délivrance des attestations,

traitement des réclamations... Nos équipes sont joignables du lundi au vendredi de 9h à 18h au 01 42 96 09 27 ou par mail asforest@asforest.com. En cas d'indisponibilité, une réponse est apportée sous 48h ouvrés.

- **Lieux et moyens techniques mis à disposition** : Les espaces de formation ASFOREST, équipés d'écrans, tableaux, ordinateurs, accès Internet et outils numériques, offrent des conditions optimales d'apprentissage et d'échanges.
 - Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de notre politique accessibilité, nous invitons tout participant à nous informer en amont de toute situation de handicap ou besoin d'adaptation afin de prévoir les aménagements nécessaires, en lien avec notre référent handicap.
 - En cas de formation organisée hors du centre (en entreprise), ASFOREST s'assure en amont que les conditions matérielles et techniques sont adaptées au bon déroulement de la session. Cette vérification est réalisée en lien avec le lieu d'accueil, qui met à disposition les moyens nécessaires à la réalisation des activités prévues.

MODALITES D'EVALUATION ET SUIVI DE L'ACTION

Evaluations pédagogiques : Partie intégrante du parcours de formation, leurs coûts sont inclus dans le tarif global.

- **Positionnement** : évaluation initiale pour identifier le niveau de maîtrise du stagiaire, ses besoins et ses attentes afin d'adapter le parcours et, le cas échéant, de proposer un accompagnement individualisé.
- **Continue** : évaluations formatives pour vérifier la compréhension, l'assimilation et la mise en œuvre progressive des compétences. Ces temps d'échanges et de feedback favorisent l'ancrage des apprentissages.
- **Finale** : évaluation sommative pour mesurer l'atteinte des objectifs pédagogiques et valider les compétences acquises. Elle peut également servir à définir, le cas échéant, un plan de consolidation post-formation.

Suivi post-formation :

- À l'issue du parcours, chaque stagiaire reçoit une attestation de fin de formation précisant la durée, les objectifs visés et leur niveau d'atteinte évalué en fin de formation. Un certificat de réalisation est transmis au financeur et à l'employeur, en justification de la réalisation effective de l'action. Un relevé de présence peut être remis sur demande, à titre d'information complémentaire sur l'assiduité des participants.
- Une enquête de satisfaction est réalisée auprès des participants (à chaud à la fin de la formation, puis à froid trois mois après) ainsi qu'auprès des employeurs. Ces retours permettent d'évaluer la satisfaction, la transférabilité des acquis en situation de travail et la contribution de la formation à la montée en compétences.

mise à jour : 26/05/2026

