

PERFECTIONNER SES TECHNIQUES CULINAIRES : PRECISION, RAPIDITE ET MAITRISE

Durée	7 heures, soit 1 jour	Tarif	INTER : 420 € HT /pers INTRA : 1800 € HT/groupe
Public visé	Toute personne amenée à réaliser des préparations professionnelles et à perfectionner ses techniques de cuisson	Pré-requis	Maîtrise de la langue française Avoir suivi la formation « Techniques culinaires de base » ou équivalent, ou justifier d'une expérience significative en cuisine
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 maîtriser les techniques culinaires avancées, les cuissons précises et les finitions professionnelles, et travailler avec précision et méthode dans le respect des normes d'hygiène et de sécurité.

Vous serez capable de réaliser des cuissons complexes et combinées selon la nature du produit, adapter les modes de cuisson aux textures et saveurs recherchées, assurer la régularité, la maîtrise des températures et la mise en valeur des plats, et renforcer votre organisation et votre rigueur pour assurer la régularité et la qualité des productions.

CONTENU DU PROGRAMME

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

1- Approfondir les techniques et gestes professionnels (3h30 – 1 séquence)

- Consolider la maîtrise des gestes : *découpe fine, désossage, parage, cuisson à l'unilatérale, saisis et déglaçages*
- Identifier les cuissons combinées et leurs applications (pré-cuisson, maintien, finition)
- Gérer simultanément plusieurs cuissons dans une logique de coordination du service
- Travailler la précision du geste, la régularité des textures et la réduction des pertes

2- Réaliser des préparations professionnelles complexes (3h30 – 1 séquence)

- Élaborer des plats à plusieurs composantes (viande, poisson, garniture, sauce)
- Travailler les cuissons délicates : rosée, nacrée, confite, à basse température
- Perfectionner les finitions et dressages, en faisant appel à sa créativité
- Contrôler la qualité visuelle et gustative : textures, assaisonnement, température de service

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

SEQUENÇAGE

- **Séquence 1 (3h30) Techniques avancées et cuissons combinées [présentiel]** : Cette séquence débute sur une immersion dans le programme, avec le formateur qui revient sur le test de positionnement et rappelle des fondamentaux : hygiène, sécurité, organisation du poste. Les participants partagent leur expérience et leurs pratiques en cuisine professionnelle. Le formateur présente les gestes et cuissons complexes : cuisson à l'unilatérale, confisage, marquage, réduction, déglacage. Les participants réalisent des manipulations en conditions réelles, sur produits bruts et semi-élaborés. L'accent est mis sur la coordination des cuissons, la maîtrise des températures et la précision du geste. Des démonstrations alternent avec des mises en pratique individuelles. Des fiches outils (cuissons, textures,...) sont remises. Le formateur évalue l'acquisition des connaissances par un questionnaire direct.
- **Séquence 2 (3h30) Préparations complexes et dressage professionnel [présentiel]** : Les participants réalisent des plats complets intégrant plusieurs cuissons (ex : poisson vapeur + garniture braisée + sauce

TOURISME / HOTELS / RESTAURANTS / CAFES / TRAITEURS / RETAIL

montée). Le formateur insiste sur l'équilibre visuel et gustatif, la synchronisation du dressage et la régularité des assiettes. Un focus est réalisé sur la finition (glacage, nappage, déglacage, liaison). Les participants s'exercent à la gestion du rythme de service, à la présentation et au maintien au chaud. Une restitution collective et un questionnement interactif permettent d'alimenter les réflexions des participants et d'illustrer avec de bonnes pratiques. 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 : 27/05/2026

