



CRÉER

Rencontrer

EXPÉRIMENTER

Savourer

NUANCER

Accompagner

BILAN COOKING CLASS

2022

SOMMAIRE

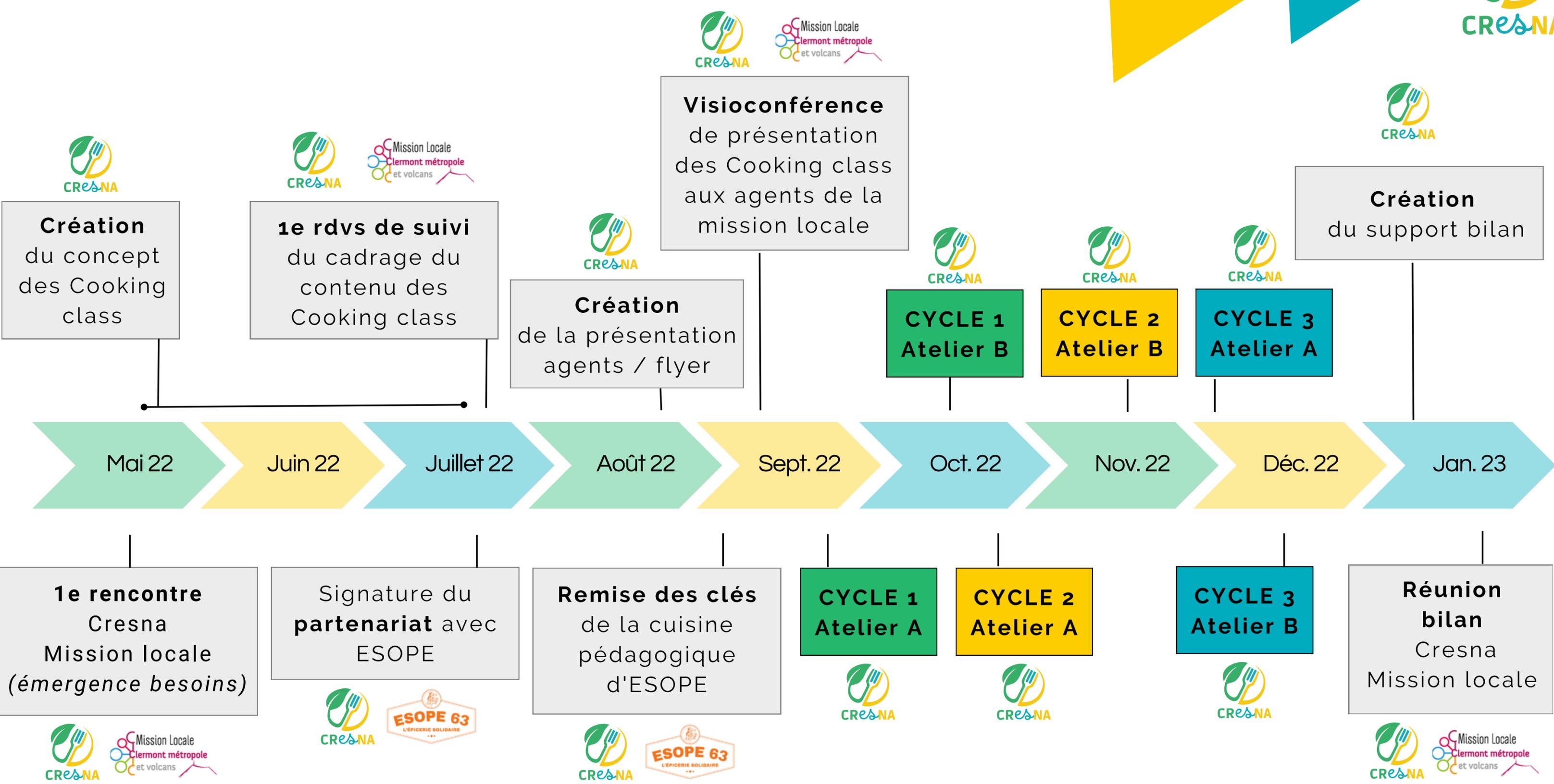
- Déroulé général des Cooking Class
- Les objectifs
- Les contenus d'un cycle Cooking Class
- Infographies des résultats du projet "Cooking class" 2022
 - les résultats globaux 2022
 - les résultats du cycle 1 - Septembre / Octobre 2022
 - les résultats du cycle 2 - Octobre / Novembre 2022
 - les résultats du cycle 3 - Décembre 2022

DÉROULÉ GÉNÉRAL

des Cooking Class



CHRONOLOGIE

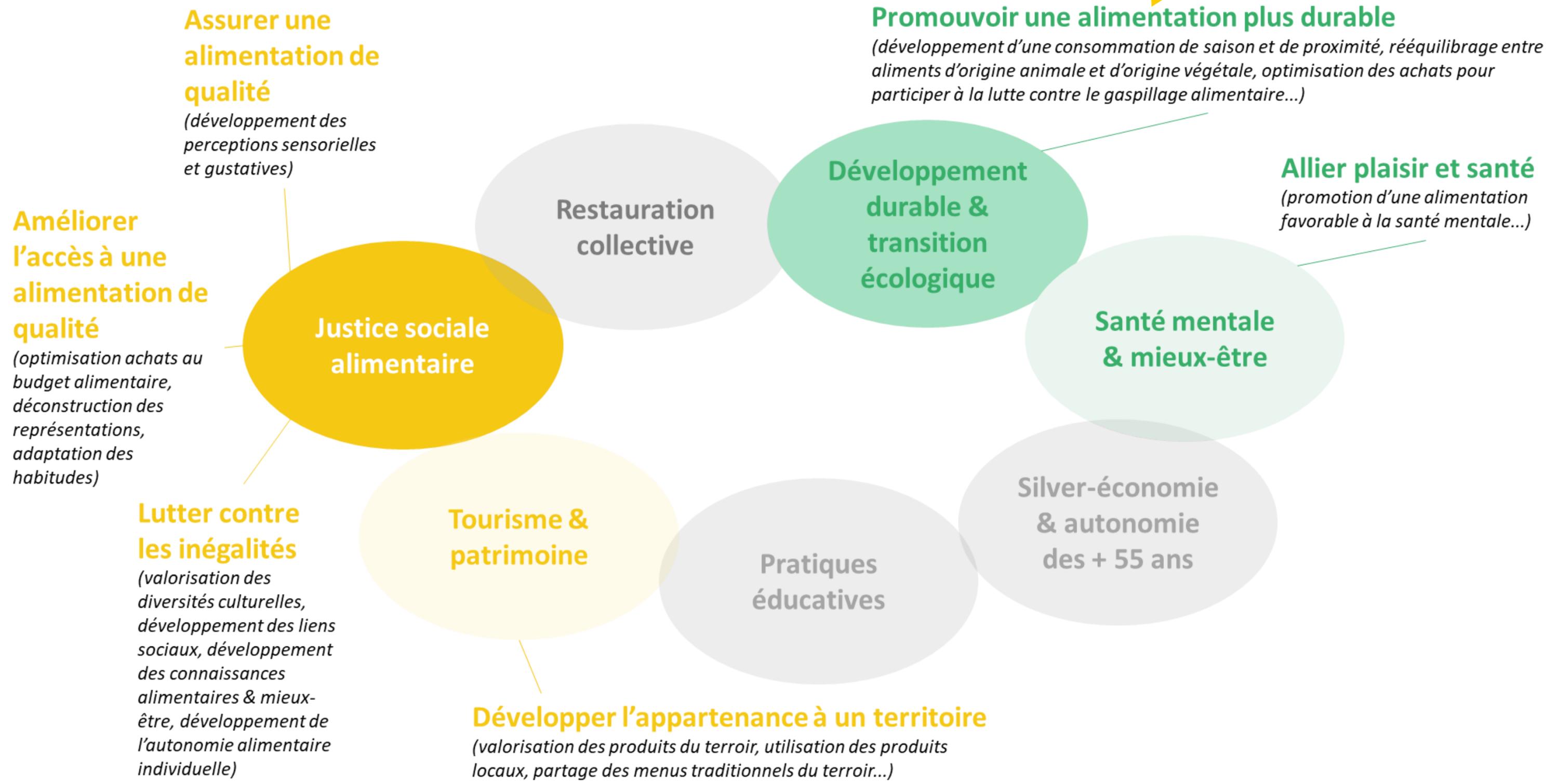


LES OBJECTIFS

des Cooking Class



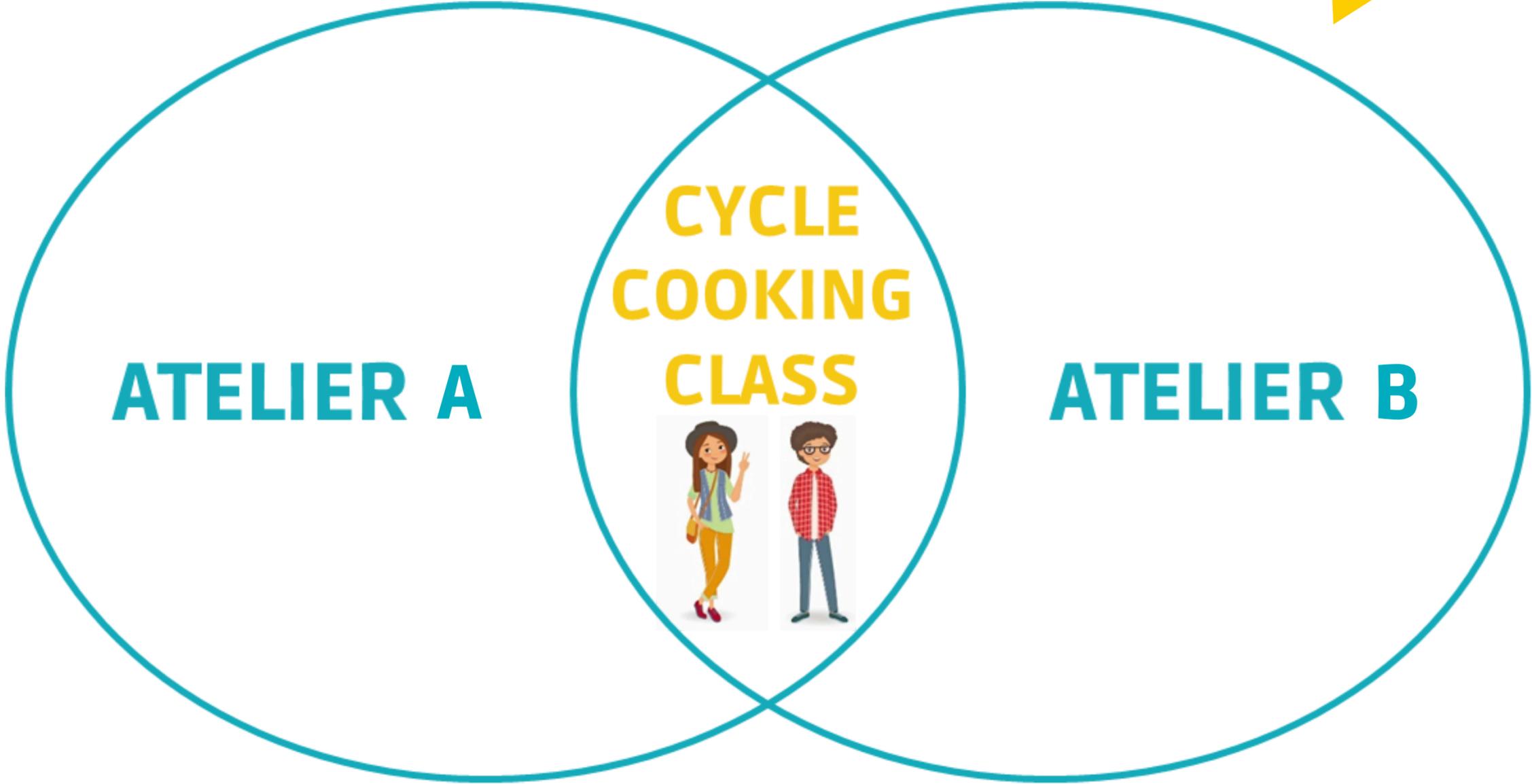
OBJECTIFS & CHAMPS D'ACTIVITÉ DE LA COOPÉRATIVE



LE CONTENU

d'un cycle Cooking Class





Transition de pratiques & comportements alimentaires

INFOGRAPHIES DES RÉSULTATS

du projet Cooking Class - 2022



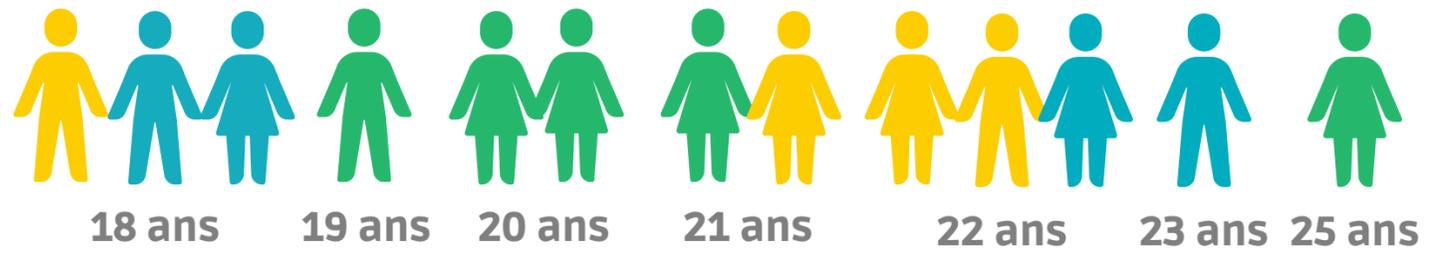


LES RÉSULTATS GLOBAUX

du projet Cooking Class - 2022

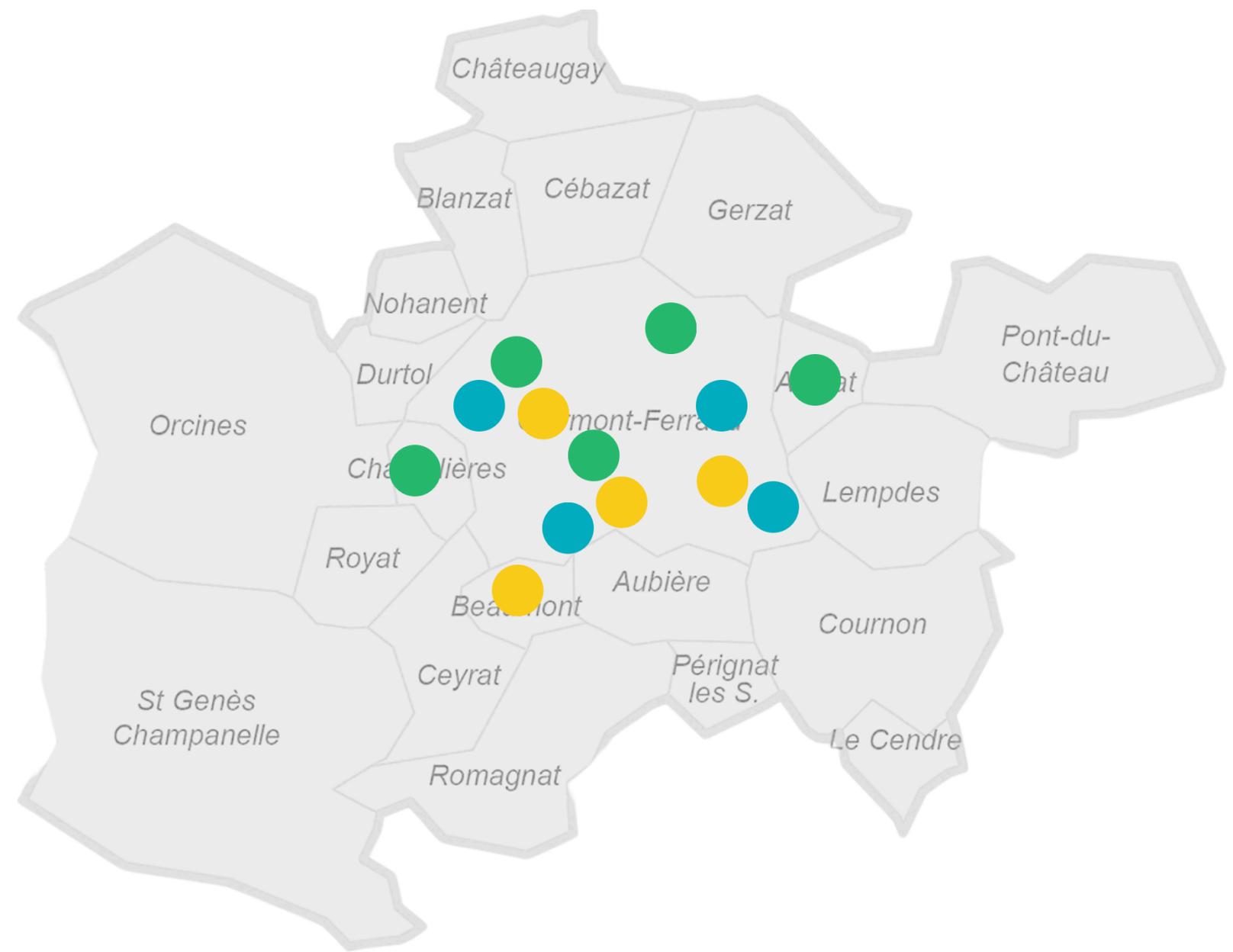
13 Participant(e)s

72% des inscrit(e)s



10h d'atelier / participant(e)s

sauf pour 2 participants, seulement 5h30/jeune



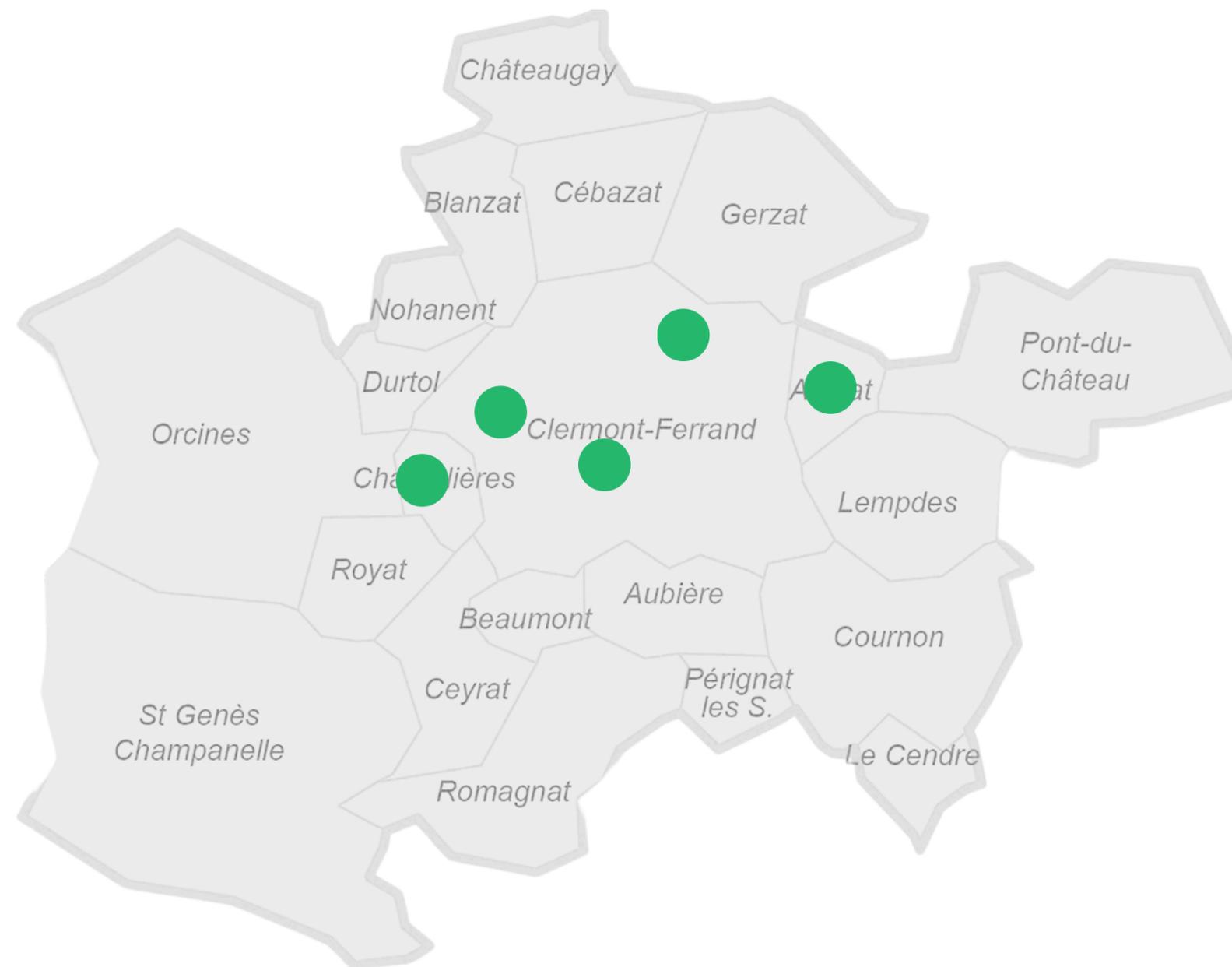
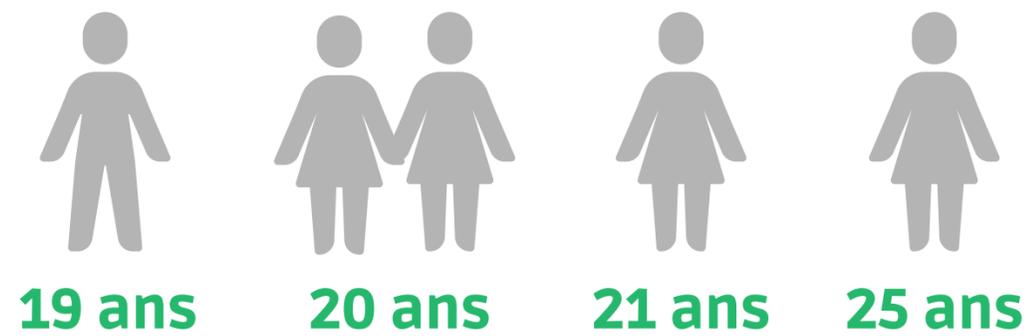
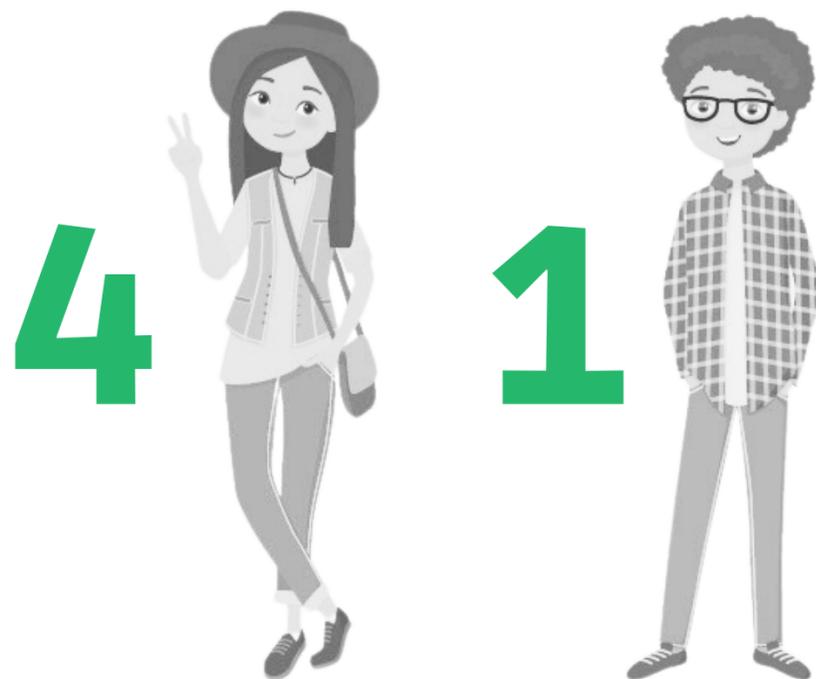


LES RÉSULTATS DU CYCLE 1

du projet Cooking Class - Septembre-Octobre 2022

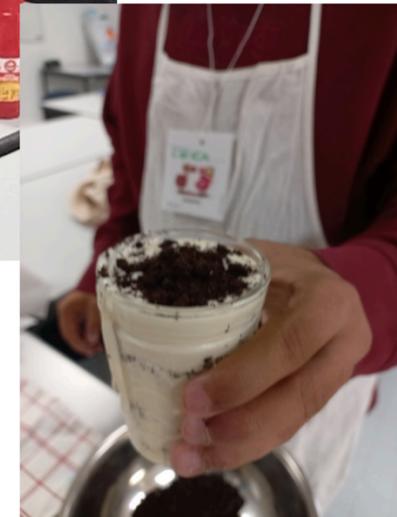
5 Participant(e)s

71% des inscrit(e)s

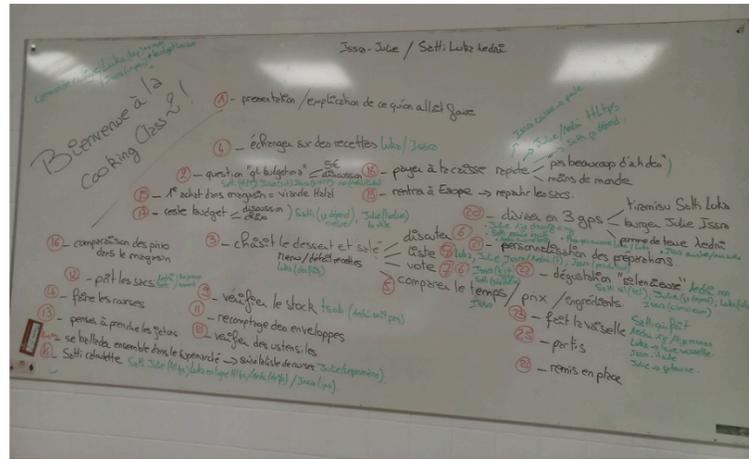


Création originale d'un menu par le groupe

*Hamburger maison,
Tiramisu Oreo / Galette bretonne*



Créations originales à partir de paniers imposés

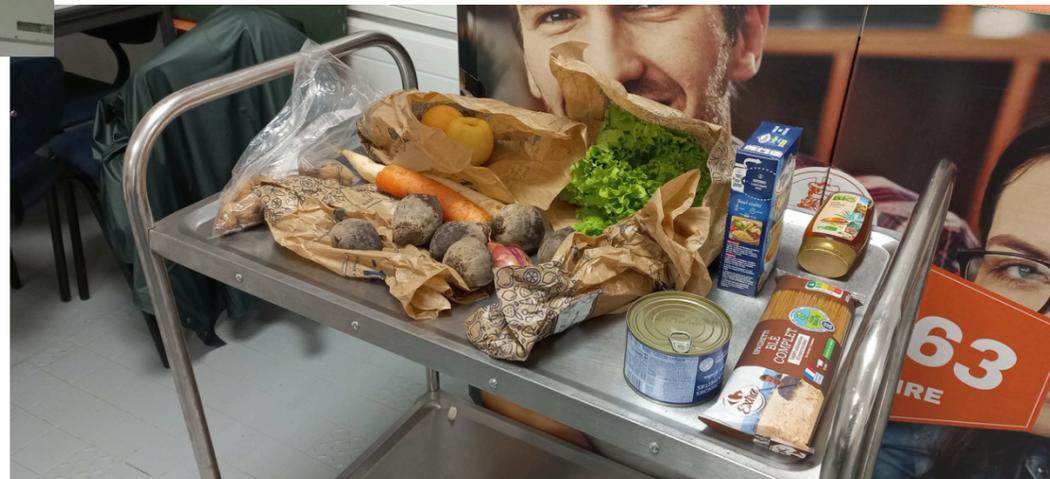


Groupe 1

Salade verte

Poulet Halal, Boulgour avec son émincé de carotte navet

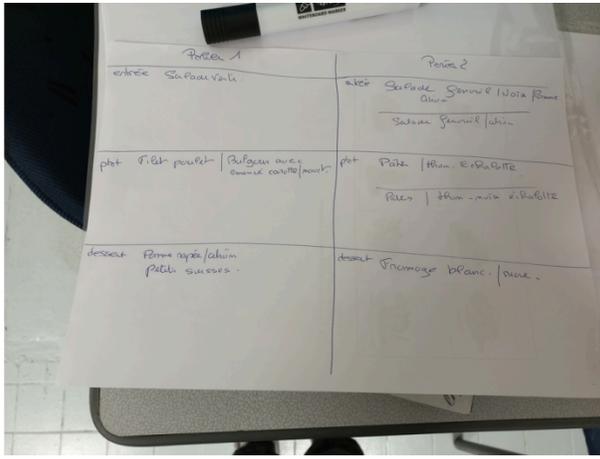
Pomme râpée au petit-suisse



Groupe 2

Salade de fenouil, noix, pomme

Pâte au thon et à l'échalotte
Fromage blanc au sucre



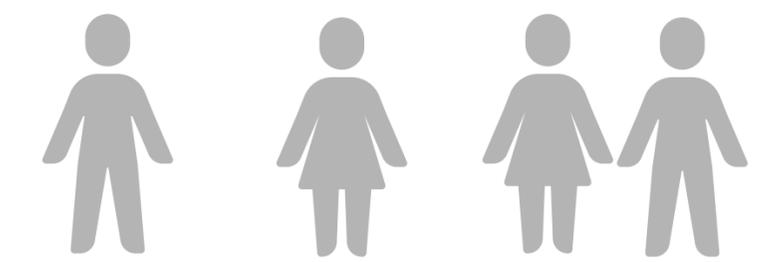
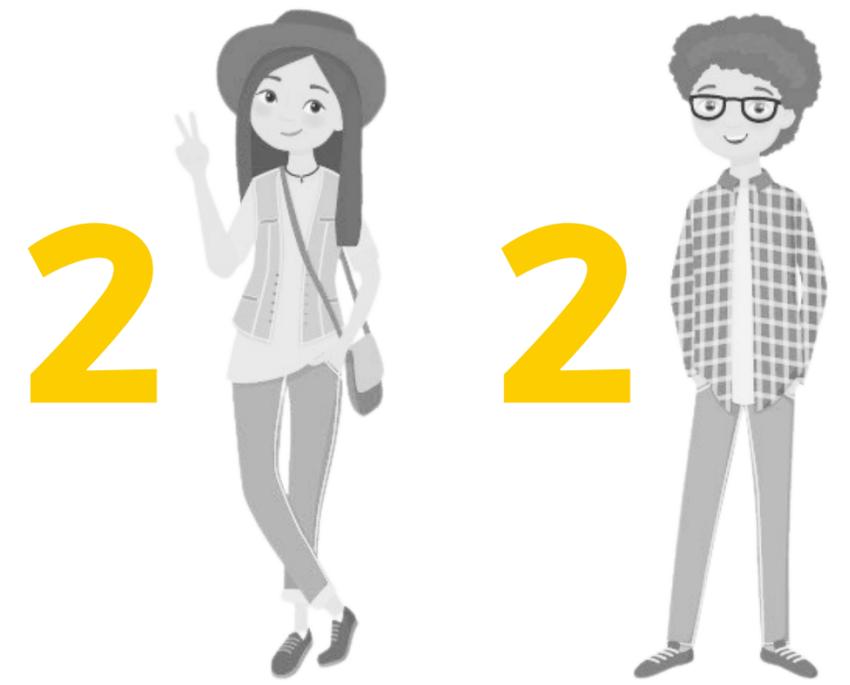


LES RÉSULTATS DU CYCLE 2

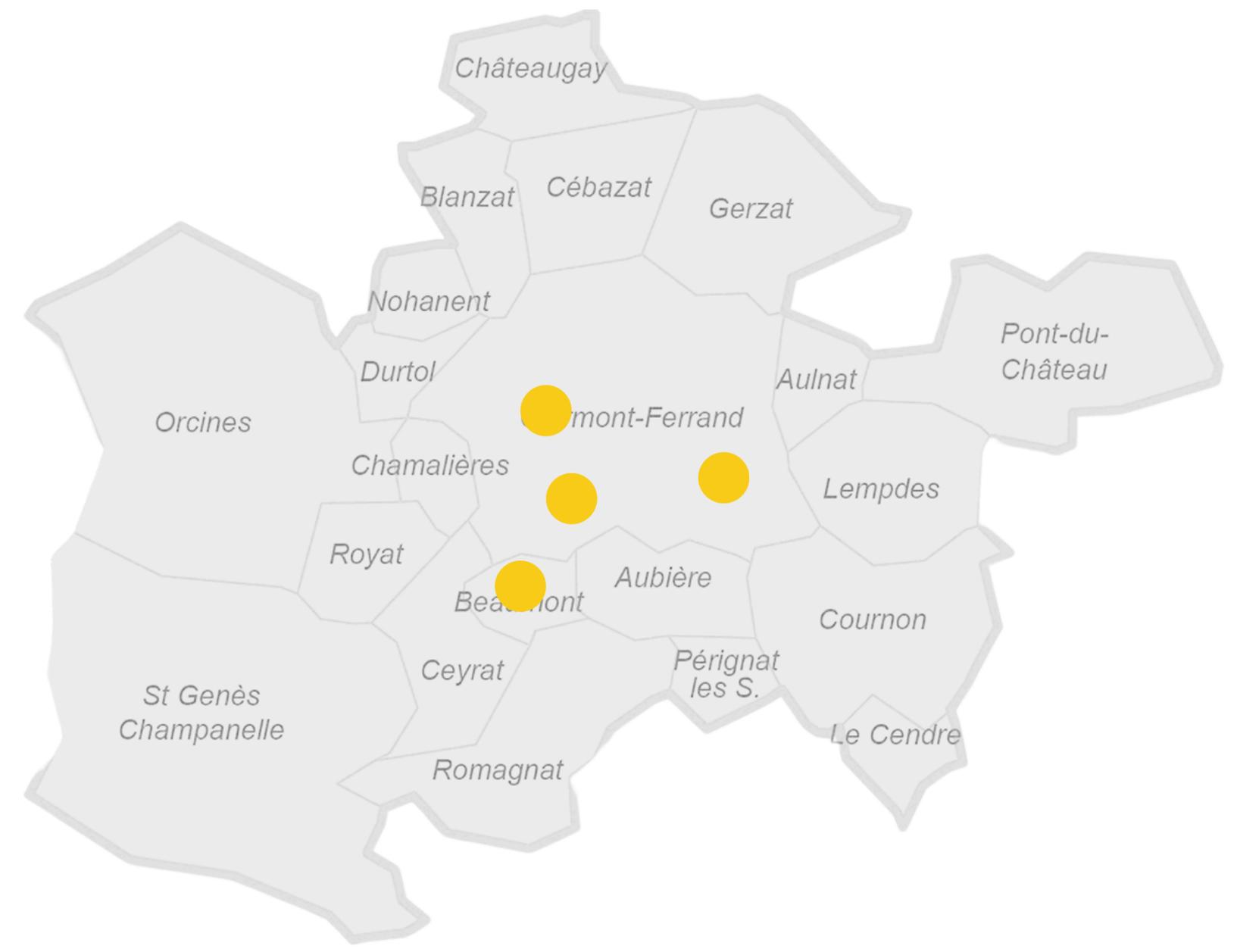
du projet Cooking Class - Octobre / Novembre 2022

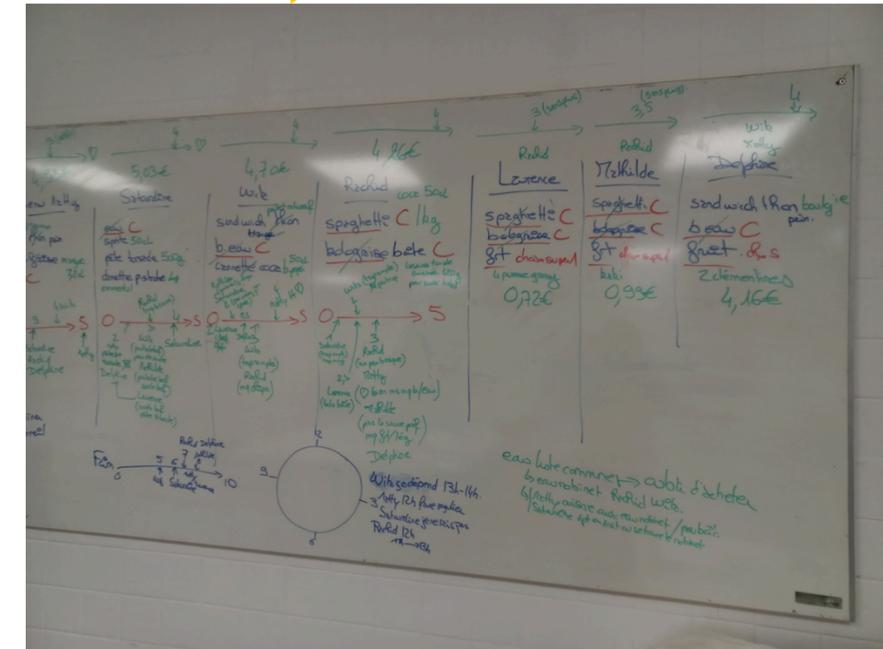
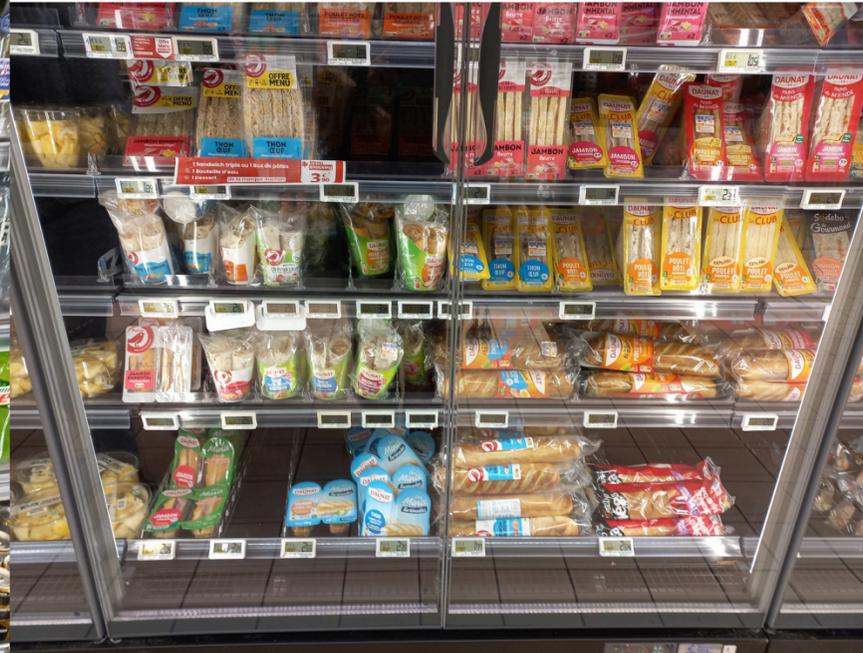
4 Participant(e)s

67% des inscrit(e)s



18 ans 21 ans 22 ans





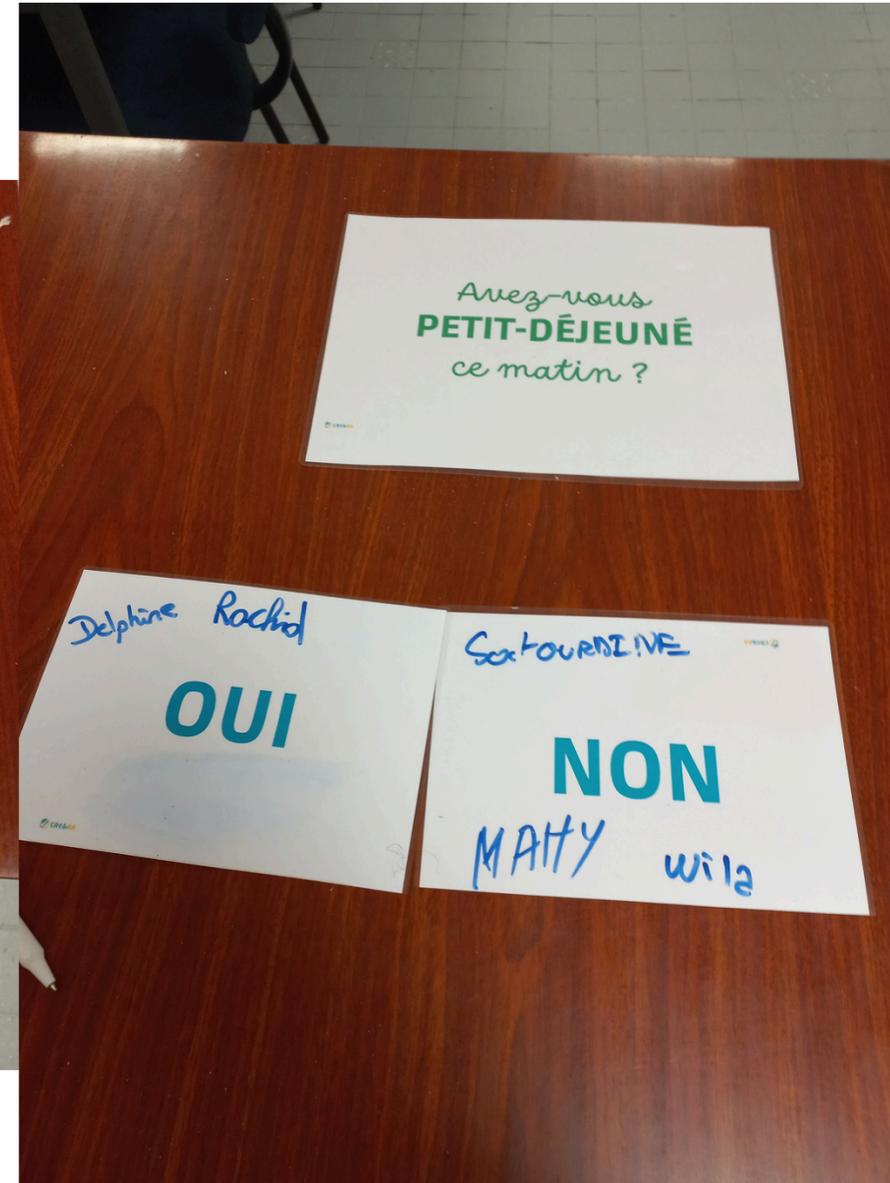
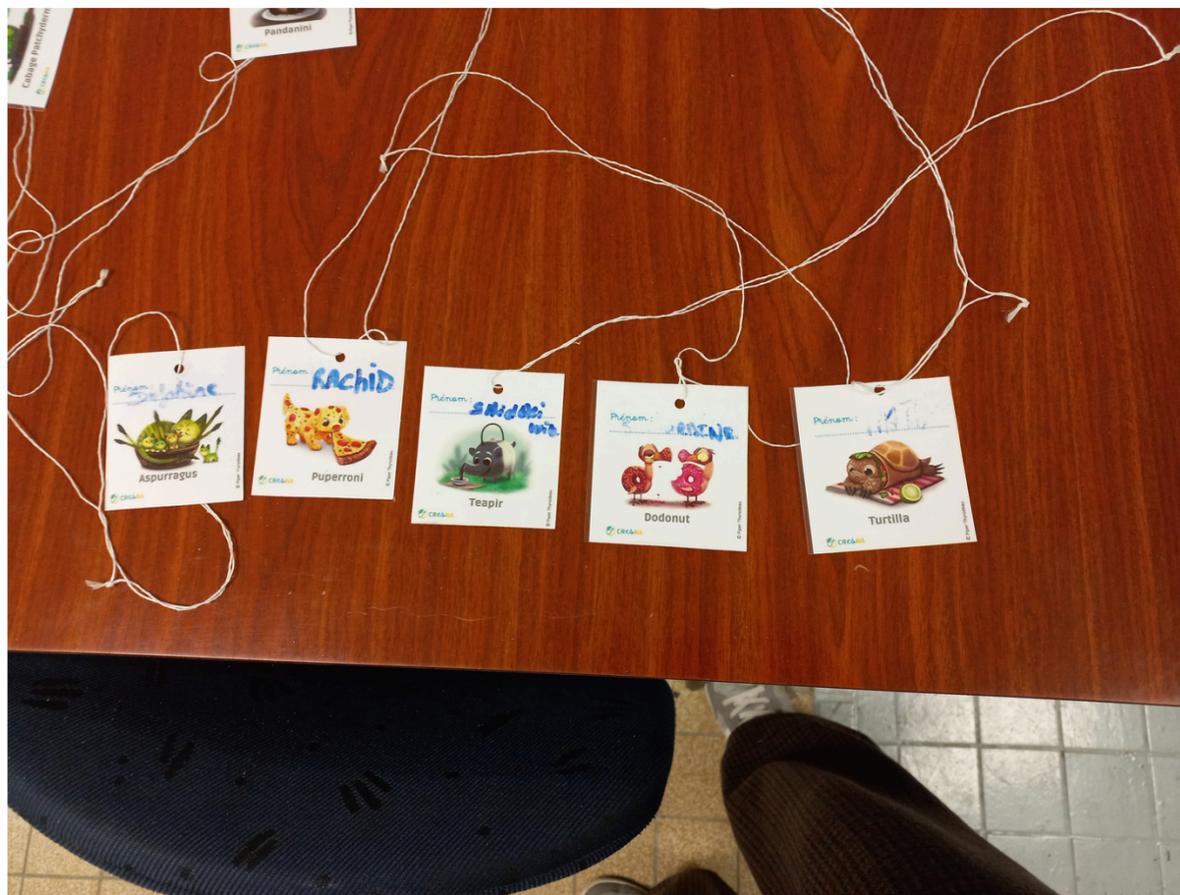
Création de menus individuels originaux

Sandwichs

ou

Pâtes à la sauce tomate

+/- fruits de saison



Menu imposé par l'animatrice autour de la carotte

Salade de carotte, épinard,
orange, feta
Steak de carotte
Compote carotte, pomme,
poire

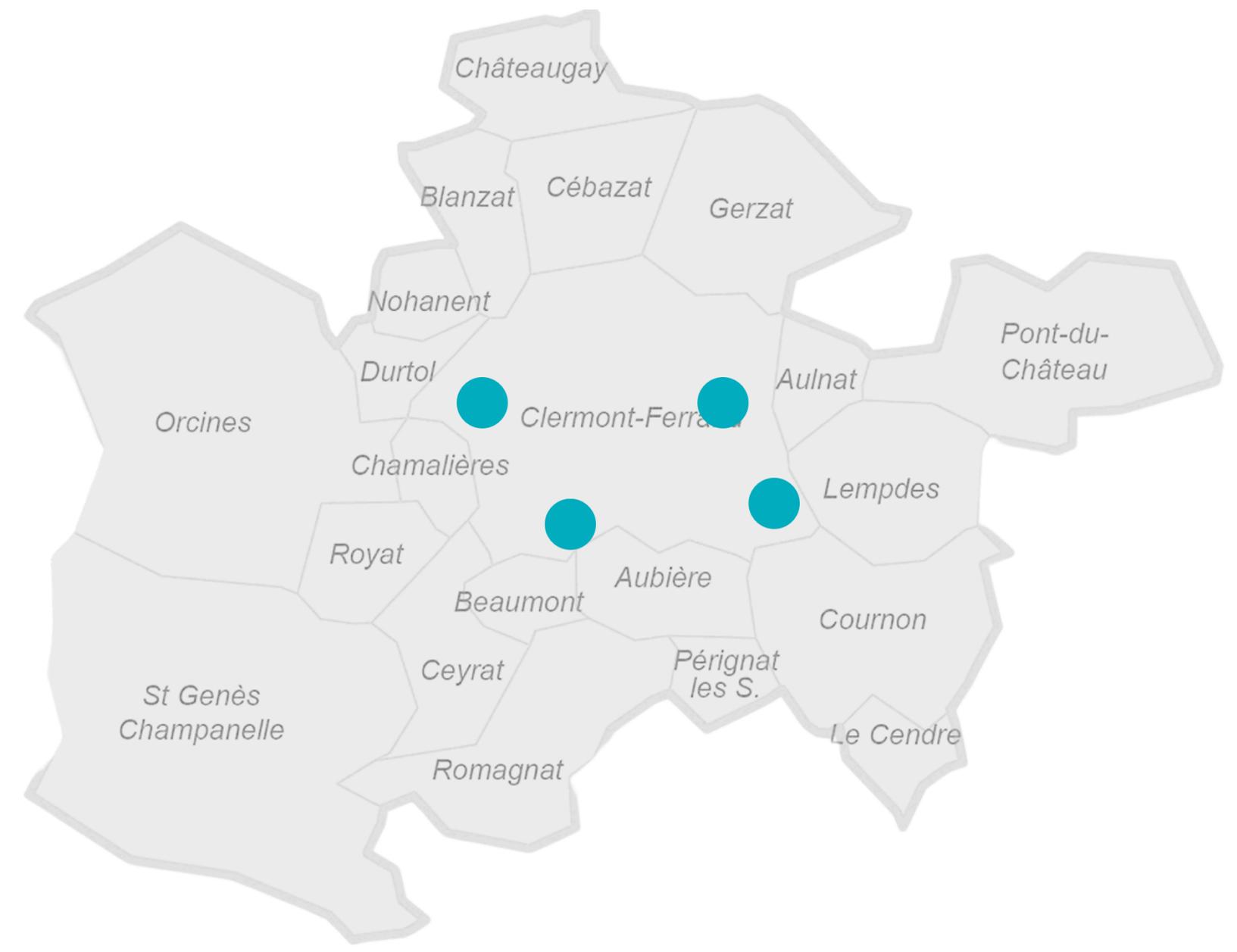
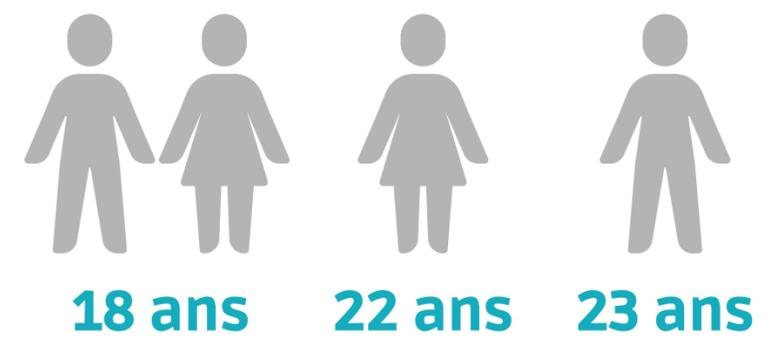
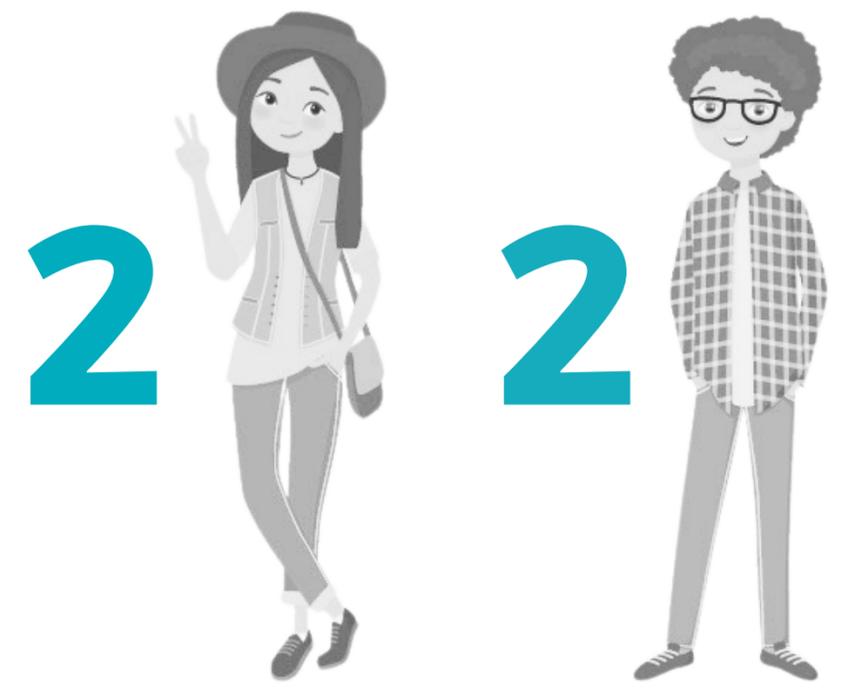


LES RÉSULTATS DU CYCLE 3

du projet Cooking Class - Décembre 2022

4 Participant(e)s

80% des inscrit(e)s



Création originale d'un menu par le groupe

Salade de concombre, thon, tomate et ses toasts

Pâtes au fromage et à sa sauce tomate maison

Salade exotique (mangue, banane, ananas, orange)

Cocktail

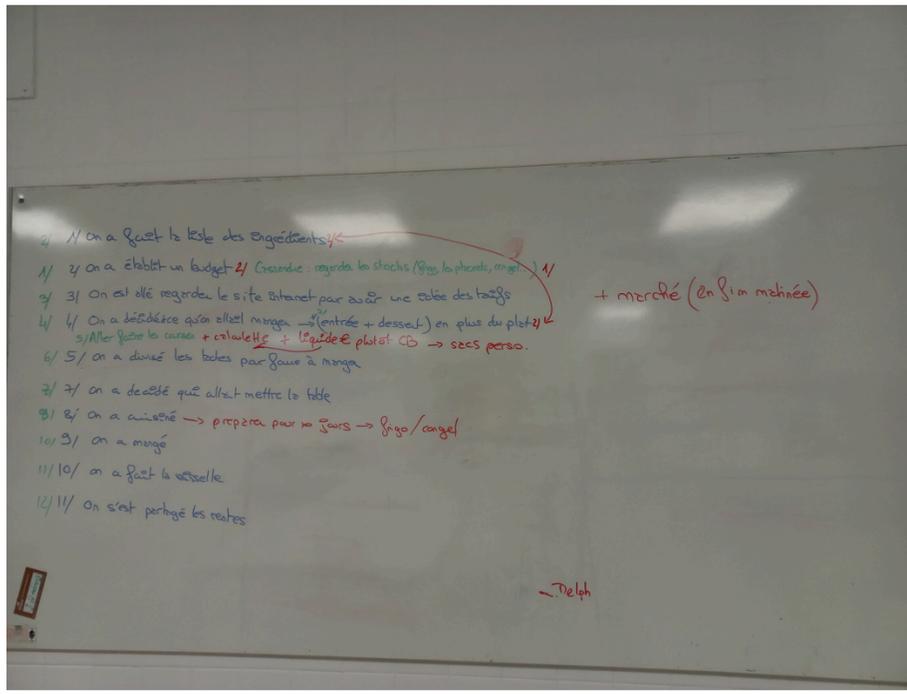


Créations originales à partir d'un panier imposé

Omelette

Choux-fleur sauté et son risotto aux carottes

Salade de kiwi



ANNEXES



PRÉSENTATION DE LA PROPOSITION PÉDAGOGIQUE




Proposition Sept. à Déc. 22 – Mission locale Clermont métropole et Volcans
30 juillet 2022



LES THÉMATIQUES DE LA COOPÉRATIVE CRESNA

peuvent être activées pour la Mission locale Clermont métropole et Volcans

- ALIMENTATION**
Créer une relation positive entre un mangeur sensible, les aliments et son environnement afin de faire évoluer ses pratiques & comportements alimentaires
- ALIMENTATION MIEUX-ÊTRE**
Favoriser l'utilisation de softs skills pour approfondir la relation positive mangeur sensible-aliment-environnement
- MIEUX-ÊTRE ALIMENTATION**
Favoriser l'utilisation d'ateliers où l'aliment est présent pour approfondir des compétences de softs skills.
- MIEUX-ÊTRE**
Développer les aptitudes transversales des individus & des collectifs (ex: intelligence émotionnelle, créativité, flexibilité, résilience, esprit critique)

LA PROPOSITION PÉDAGOGIQUE DE LA COOPÉRATIVE CRESNA

ATELIER 1

5-6 pers./atelier
+ 2 places pour jeunes ESQPE

- 9h-9h20 / 14h30-14h50 : Accueil – tour de table
Cuisine pédagogique – Escap – 63000 Clermont-Ferrand
- 9h20-9h30 / 14h50-15h00 : Déplacement au lieu d'immersion des pratiques d'achats
Auchan – 57 Bd Citri Bata – 63000 Clermont-Ferrand
- 9h30-10h / 15h00-15h30 : Achats individuels & observations comportements en immersion
Auchan – 57 Bd Citri Bata – 63000 Clermont-Ferrand
- 10h-10h10 / 15h30-15h40 : Déplacement au lieu d'immersion des pratiques culinaires
Cuisine pédagogique – Escap – 63000 Clermont-Ferrand
- 10h10-10h30 / 15h40-16h00 : Construction individuelle de ses perceptions de pratiques d'achats
Cuisine pédagogique – Escap – 63000 Clermont-Ferrand
- 10h30-10h45 / 16h00-16h15 : Pause
- 10h45-12h15 / 16h15-17h45 : Atelier culinaire individuel (panier choisi)
Cuisine pédagogique – Escap – 63000 Clermont-Ferrand
- 12h15-13h30/14h00 / 17h45 – 19h00/19h30 : Echanges, Valorisation des productions culinaires individuelles, Repas commensal partagé, Remise en état collectif de la cuisine partagée
Cuisine pédagogique – Escap – 63000 Clermont-Ferrand

LA PROPOSITION PÉDAGOGIQUE DE LA COOPÉRATIVE CRESNA

ATELIER 2

5-6 pers./atelier
+ 2 places pour jeunes ESQPE

- 9h00-9h20 / 14h30-14h50 : Accueil – tour de table
Cuisine pédagogique – Escap – 63000 Clermont-Ferrand
- 9h20-9h55 / 14h50-15h25 : Echanges sur les résultats des boussoles / observations des pratiques d'achats / Trucs & astuces individuels et collectifs
Cuisine pédagogique – Escap – 63000 Clermont-Ferrand
- 9h55-10h30 / 15h25-16h : Echanges sur les pratiques culinaires / Trucs & astuces individuels et collectifs
Cuisine pédagogique – Escap – 63000 Clermont-Ferrand
- 10h30-10h45 / 16h00-16h15 : Pause
- 10h45-12h15 / 16h15-17h45 : Atelier culinaire créatif (panier imposé)
Cuisine pédagogique – Escap – 63000 Clermont-Ferrand
- 12h15-13h30/14h00 / 17h45-19h00/19h30 : Echanges, Valorisation des productions culinaires collectives, Repas commensal partagé, Remise en état collectif de la cuisine partagée
Cuisine pédagogique – Escap – 63000 Clermont-Ferrand

PROPOSITION DE PLANNING D'INTERVENTION

| | Septembre 2022 | Octobre 2022 | Novembre 2022 | Décembre 2022 |
|-----------------------------|---|--|---|---|
| Atelier 1 4 Escap | GRUPE 1 DINER (Ve. 30 Septembre 22) | GRUPE 2 DEJEUNER (Ve. 28 Octobre 22) | | GRUPE 3 DINER (Ve. 2 Décembre 22) |
| Atelier 2 4 Escap | | GRUPE 1 DEJEUNER (Ve. 24 Octobre 22) | GRUPE 2 DINER/DEJEUNER (Ve. 18 Novembre 22) | GRUPE 3 DEJEUNER (Ve. 16 Décembre 22) |

DEJEUNER : 9h à 14h max.
DINER : 14h30 à 19h30 max.



Delphine FAUCON
Accompagnatrice des transitions de pratiques et comportements alimentaires & mieux-être.
Educatrice du goût
Nutritionniste
Co-coordinatrice du dispositif Soif'doorme

✉ delphine.faucon@cresna-intermediation.com
☎ 06 74 00 98 17



ACHERER, CUISINER, MANGER & PARTAGER

AUTOMNE 2022

COOKING CLASS






Nombre d'atelier : **2 par personne**

Lieu : **ESOPE - Clermont - Ferrand**

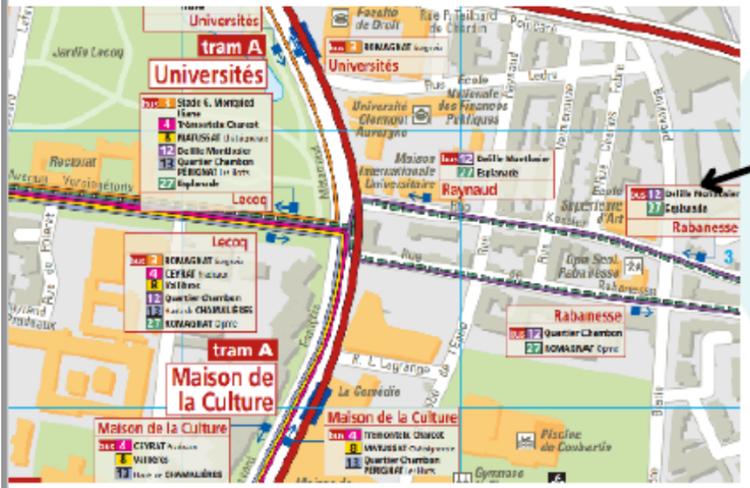
Période : **Entre sept. et déc. 22**



INTÉRESSÉ(E) ? INSCRITS TOI AUPRES DE TON CONSEILLER

Recto du flyer

COMMENT ALLER AUX COOKING CLASS ?



ESOPE 63
L'ÉPICERIE SOLIDAIRE
67 Bd Côte Blatin
63000 Clermont-Ferrand



Rentrez sur le parking.

Au fond du parking, un panneau avec le logo ESOPE vous indique de poursuivre à droite.

L'entrée de l'atelier cuisine se situe à votre gauche 50m plus loin.

La porte sera ouverte. A l'intérieur du bâtiment suivez les indications "Atelier cuisine".

MES ATELIERS

Date 1
Horaire :

Date 2
Horaire :

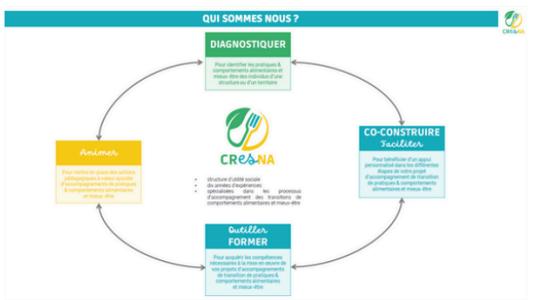


Verso du flyer

PRÉSENTATION AUX AGENTS



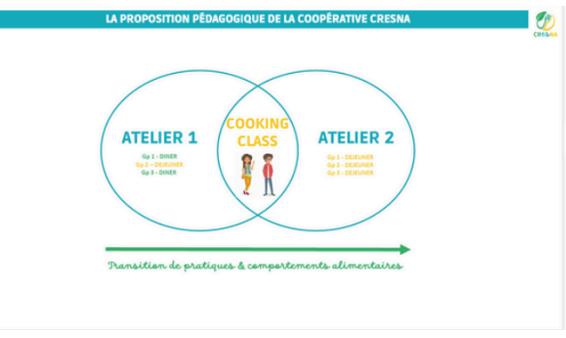

Proposition Sept. à Déc. 22 – Mission locale Clermont métropole et Volcans
13 septembre 2022



LES THÉMATIQUES DE LA COOPÉRATIVE CRESNA

peuvent être actives pour la mission locale Clermont métropole et Volcans

- ALIMENTATION**
Créer une relation positive entre un mangeur sensible, les aliments et son environnement afin de faire évoluer ses pratiques & comportements alimentaires
- ALIMENTATION MIEUX-ÊTRE**
Favoriser l'utilisation de softs skills pour approfondir la relation positive mangeur sensible-aliment-environnement
- MIEUX-ÊTRE ALIMENTATION**
Favoriser l'utilisation d'ateliers où l'aliment est présent pour approfondir des compétences de softs skills
- MIEUX-ÊTRE**
Développer les aptitudes transversales des individus & des collectifs (ex : intelligence émotionnelle, créativité, flexibilité, résilience, esprit critique)



PROPOSITION DE PLANNING D'INTERVENTION

| | Septembre 2022 | Octobre 2022 | Novembre 2022 | Décembre 2022 |
|-----------------------------|---|--|---|---|
| Atelier 1 A ESOPV | GRUPE 1 DINER (Vv. 30 Septembre 22) | GRUPE 2 DEJEUNER (Vv. 28 Octobre 22) | | GRUPE 3 DINER (Vv. 2 Décembre 22) |
| Atelier 2 A ESOPV | | GRUPE 1 DEJEUNER (Vv. 24 Octobre 22) | GRUPE 2 DEJEUNER (Vv. 28 Novembre 22) | GRUPE 3 DEJEUNER (Vv. 28 Décembre 22) |

DEJEUNER : 9h à 14h max.
DINER : 14h30 à 19h30 max.

LE CONTENU PÉDAGOGIQUE DE LA COOPÉRATIVE CRESNA

ATELIER 1 – COOKING CLASS

5-6 pers./atelier
+ 2 places pour jeunes ESOPV

9h-9h20 / 14h30-14h50 : Accueil – tour de table
Cuisine pédagogique – Esopv – 63000 Clermont-Ferrand

9h20-9h30 / 14h50-15h00 : Déplacement au lieu d'immersion des pratiques d'achats
Auchan – 57 Bd Côte Blain – 63000 Clermont-Ferrand

9h30-10h / 15h00-15h30 : Achats individuels & observations comportements en immersion
Auchan – 57 Bd Côte Blain – 63000 Clermont-Ferrand

10h-10h10 / 15h30-15h40 : Déplacement au lieu d'immersion des pratiques culinaires
Cuisine pédagogique – Esopv – 63000 Clermont-Ferrand

10h10-10h30 / 15h40-16h00 : Construction individuelle de ses perceptions de pratiques d'achats
Cuisine pédagogique – Esopv – 63000 Clermont-Ferrand

10h30-10h45 / 16h00-16h15 : Pause

10h45-12h15 / 16h15-17h45 : Atelier culinaire individuel (panier choisi)
Cuisine pédagogique – Esopv – 63000 Clermont-Ferrand

12h15-13h30/14h00 / 17h45 – 19h00/19h30 : Echanges, Valorisation des productions culinaires individuelles, Repas commensal partagé, Remise en état collectif de la cuisine partagée
Cuisine pédagogique – Esopv – 63000 Clermont-Ferrand

LE CONTENU PÉDAGOGIQUE DE LA COOPÉRATIVE CRESNA

ATELIER 2 – COOKING CLASS

5-6 pers./atelier
+ 2 places pour jeunes ESOPV

9h00-9h20 / 14h30-14h50 : Accueil – tour de table
Cuisine pédagogique – Esopv – 63000 Clermont-Ferrand

9h20-9h55 / 14h50-15h25 : Echanges sur les résultats des bousooles / observations des pratiques d'achats / Trucs & astuces individuels et collectifs
Cuisine pédagogique – Esopv – 63000 Clermont-Ferrand

9h55-10h30 / 15h25-16h : Echanges sur les pratiques culinaires / Trucs & astuces individuels et collectifs
Cuisine pédagogique – Esopv – 63000 Clermont-Ferrand

10h30-10h45 / 16h00-16h15 : Pause

10h45-12h15 / 16h15-17h45 : Atelier culinaire créatif (panier imposé)
Cuisine pédagogique – Esopv – 63000 Clermont-Ferrand

12h15-13h30/14h00 / 17h45-19h00/19h30 : Echanges, Valorisation des productions culinaires collectives, Repas commensal partagé, Remise en état collectif de la cuisine partagée
Cuisine pédagogique – Esopv – 63000 Clermont-Ferrand

LES OUTILS DE FACILITATION PROPOSÉS PAR LA COOPÉRATIVE CRESNA

ARGUMENTS POUR MOBILISER

16-21 ans : moment de partages, passer un bon moment ensemble convivial, développer ses compétences culinaires

22-30 ans : bons plans, faire des économies, gagner de l'argent, développer ses compétences culinaires



Delphine FAUCON
Accompagnatrice des transitions de pratiques et comportements alimentaires & mieux-être.
Educatrice du goût
Nutritionniste
Co-coordinatrice du dispositif Soli doume
delphine.faucon@cresna-intermediation.com
06 74 00 98 17



MERCI d'avoir participé !

Contacts :

Delphine FAUCON

*coordinatrice de projets d'accompagnement des transitions de
comportements alimentaires & mieux-être, éducatrice du goût*

delphine.faucon@cresna-intermediation.com

www.cresna-intermediation.com

www.solidoume.fr