

PROGRAMME DE FORMATION PRÉPARANT À LA CERTIFICATION RS6725

Cuisiner des produits locaux de saison en faisant preuve de sobriété écologique et énergétique

Déroulé 2026

Durée totale de formation 21 heures — 3 jours (plusieurs rythmes possibles)	Évaluation certificative 3 h 30 maximum devant jury indépendant (ME1 : 1 h 30 + ME2 : 2 h)
Nombre de participants 12 max. en présentiel — 6 max. en distanciel	Formats disponibles Collectif ou individuel — Inter ou intra-entreprise

Légende : Compétences du référentiel RS6725

Les C1 à C8 dans la colonne « Compétences visées » renvoient aux compétences du référentiel de certification.

C1 Élaborer une fiche technique éco-responsable

C2 Préparer le poste de travail

C3 Exécuter la recette

C4 Valoriser les ingrédients et limiter les déchets

C5 Assaisonner / équilibrer le goût

C6 Dresser / présenter le produit fini

C7 Stocker, conserver et conditionner

C8 Réaliser une fin de service écoresponsable

Tableau de couverture des compétences par demi-journée

Compétences	J1 Matin	J1 Après-midi	J2 Matin	J2 Après-midi	J3 Matin	J3 Après-midi
C1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
C3	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
C4	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
C5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
C6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
C7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
C8	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Lecture du programme : La colonne « Supports de formation » liste les ressources et outils remis ou utilisés lors de chaque séquence, conformément à la fiche pédagogique Cook Events.

Les évaluations formatives sont signalées par le symbole ■ dans le contenu.

JOUR 1 MATIN Les fondamentaux de la cuisine écoresponsable

Horaire	Contenu pédagogique et activités	Support	Compétences visées
9 h 00 30 min	Accueil des stagiaires et cadrage de la formation <ul style="list-style-type: none"> • Présentation du formateur et des participants ; recueil des attentes. • Présentation des objectifs, du déroulement des 3 jours et des modalités de certification (ME1 et ME2). • Distribution du livret de formation et de la grille d'auto-positionnement initiale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Liste d'émargement • Règlement intérieur • Document droit à l'image - RGPD • Livret de formation + grille d'auto-positionnement 	
9 h 30 30 min	Présentation des objectifs de formation <ul style="list-style-type: none"> • Restitution et discussion autour des objectifs principaux et intermédiaires de la formation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Voir livret de formation (objectifs) 	
10 h 00 30 min	Présentation des lois, règles et objectifs de l'éco-durabilité en cuisine <ul style="list-style-type: none"> • Cadre réglementaire : loi EGalim, loi AGEC, réglementation anti-gaspillage. 	<ul style="list-style-type: none"> • Document : liens vers les textes de lois (EGAlim, AGEC...) 	C1

	<ul style="list-style-type: none"> • Circuits courts, labels reconnus (AOP, AB, Label Rouge, HVE...), saisonnalité des produits. • Enjeux économiques : coût de revient, marge brute, seuil de rentabilité. 		
10 h 30 — PAUSE			
10 h 40 1h20	Recherche et partage d'idées — Pratiques éco-durables déjà en place <ul style="list-style-type: none"> • Brainstorming collectif : identification des leviers d'amélioration des pratiques actuelles des participants. • Partage des modalités et pistes d'amélioration éco-durables déjà mises en oeuvre. • Synthèse collective sur le tableau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Doc type et trame récapitulative (brainstorming) 	C1 C8
12 h 00 Récapitulatif de séance, réponses aux questions			
12 h 10 Prise de congé			

JOUR 1 APRÈS-MIDI La fiche technique et les produits locaux de saison

Horaire	Contenu pédagogique et activités	Support	Compétences visées
13 h 00 10 min	Accueil des stagiaires.	Émargement	
13 h 10 50 min	Présentation de la fiche technique simplifiée et complexe / Exercice Quiche Lorraine <ul style="list-style-type: none"> • Structure d'une fiche technique (FT) : ingrédients, quantités/portion, prix unitaires, modes de cuisson/conservation. • Présentation d'une FT vierge Word et d'une FT vierge Excel. • Exercice guidé : décryptage du corrigé Quiche Lorraine — identification des erreurs fréquentes. Présentation des outils numériques disponibles (tableur, logiciels métier : Keesal, Easilys...).	<ul style="list-style-type: none"> • FT vierge Word • FT vierge Excel • FT corrigée Quiche Lorraine 	C1
14 h 00 30 min	Apport éco-durable aux fiches techniques <ul style="list-style-type: none"> • Intégration de la saisonnalité et des circuits courts dans la FT. • Justification des modes de cuisson au regard de la sobriété écologique et énergétique. • Indicateurs de rentabilité : coût de revient, seuil 	<ul style="list-style-type: none"> • Prise de notes (stagiaires) 	C1

	de rentabilité minimal, prix de vente cohérent.		
14 h 30 — PAUSE			
14 h 45 1 h 30	Atelier vidéo Produits locaux de saison : techniques et valorisation <ul style="list-style-type: none"> • Visionnage de 6 vidéos sur le travail des produits de saison : volailles, poissons, légumes racines, fruits, fromages. • Pour chaque produit : techniques de taille et de préparation adaptées, modes de cuisson à impact réduit, possibilités de valorisation des parures et épluchures. • Prise de notes libres ; échanges collectifs après chaque vidéo. 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 vidéos thématiques (volailles, poissons, légumes racines, fruits, fromages) • Fiche de prise de notes libre (stagiaires) 	C3 C4
16 h 15 45 min	■ Rédaction de fiches techniques synthétiques éco-durables <ul style="list-style-type: none"> • Exercice individuel guidé : rédaction d'une FT éco-durable à partir des notes de visionnage. • Calcul du coût de revient et du seuil de rentabilité. • ■ Évaluation formative : retour du formateur sur chaque FT rédigée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiches techniques guidées • Notes vidéos (stagiaires) 	C1
17 h 00 Récapitulatif de séance, réponses aux questions			
17 h 15 Prise de congé — Remise de la consigne pour la FT individuelle du lendemain			

JOUR 2 MATIN De la fiche technique au poste de travail

Horaire	Contenu pédagogique et activités	Support	Compétences visées
9 h 00 30 min	Accueil et Évaluation formative et vérification des acquis de la veille <ul style="list-style-type: none"> • ■ Quiz oral : saisonnalité, labels, sobriété énergétique, structure de la FT. • Correction collective et approfondissement des points nécessitant une clarification. 	<ul style="list-style-type: none"> • Liste d'emargement • Évaluation orale (formateur) 	
9 h 30 2 h 30	Réalisation en commun de deux fiches techniques type <ul style="list-style-type: none"> • Le groupe élabore ensemble 2 FT à base de produits locaux et de saison. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiches techniques vierges finalisées • Recettes prédéfinies • Support type tableau 	C1 C2 C4

	<ul style="list-style-type: none"> • Étape 1 Sélection des ingrédients : identification des produits de saison, vérification des labels, justification des circuits courts. • Étape 2 Quantités et prix : calcul des quantités/portion, prix unitaires, coût de revient, seuil de rentabilité. • Étape 3 Modes de cuisson et conservation : techniques à impact réduit, liaison froide ou chaude. • Étape 4 Saisie sur support numérique (tableur ou logiciel métier) ; mise en commun et correction collective. • Intégration de la valorisation des déchets (parures, épluchures) dans la FT. 	(poursuite du travail 10 h 40 – 12 h 00)	
10 h 30 — PAUSE			
10 h 40 Poursuite du travail sur support type tableau			
11 h 00 1 h 00	<p>Préparation du poste de travail : organisation, hygiène et prévention des risques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principes d'organisation ergonomique et accessibilité (différents profils d'opérateurs, y compris personnes en situation de handicap). • Ordonnancement des tâches à partir d'une FT : anticipation des temps de cuisson et des mises à température. • GBPH lors de la mise en place : nettoyage économe des surfaces, mains et matériel. • Identification et prévention des risques (coupures, brûlures, glissades, TMS)/ EPI. • Sélection du matériel en lien avec la sobriété énergétique. • Exercice pratique : liste du matériel et ordonnancement à partir d'une FT donnée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiches techniques vierges finalisées (support exercice) 	C2
12 h 00 Récapitulatif de séance, réponses aux questions			
12 h 10 Prise de congé			

JOUR 2 APRÈS-MIDI Simulation ME1 et présentation croisée

Horaire	Contenu pédagogique et activités	Support	Compétences visées
13 h 00 10 min	Accueil des stagiaires.	Émargement	
13 h 10 1 h 35	Réalisation individuelle d'une fiche technique personnelle / Simulation ME1 <ul style="list-style-type: none"> • Chaque participant élabore, sur support numérique, la FT d'une recette de son choix à base de produits locaux et de saison. • La FT intègre : ingrédients locaux et labels, quantités/portion, prix unitaires, coût de revient, seuil de rentabilité, modes de cuisson/conservation justifiés au regard de la sobriété. • Coaching individuel du formateur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiches techniques vierges finalisées • Support numérique (tableur ou logiciel métier) 	C1
14 h 45 — PAUSE			
15 h 00 2 h 00	Présentation croisée des FT / Évaluation formative par les pairs et validation <ul style="list-style-type: none"> • Chaque participant présente sa FT au groupe. • Le groupe identifie les points forts et les axes d'amélioration au regard des critères du référentiel (CR1.1 à CR1.5). • ■ Évaluation formative : le formateur corrige et valide chaque FT (ingrédients hors saison, prix manquants, justification insuffisante, outil inadapté). • Chaque participant finalise sa FT en intégrant les retours. • Échanges sur les herbes et aromates locaux identifiés dans les FT (lien C5). 	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation orale (stagiaires) 	C1 C3 C4 C5
17 h 00 Récapitulatif de séance — Briefing journée 3 (FT remise, déroulement cuisine)			
17 h 15 Prise de congé			

JOUR 3 MATIN Mise en situation professionnelle (partie théorique et mise en place)

Horaire	Contenu pédagogique et activités	Support	Compétences visées
9 h 00 30 min	Accueil et Évaluation formative et vérification des acquis <ul style="list-style-type: none"> • Quiz oral : GBPH, sobriété énergétique, saisonnalité, sécurité. • Correction collective. 	<ul style="list-style-type: none"> • Liste d'émargement • Évaluation orale (formateur) 	C1, C3, C4, C5
9 h 30 1 h 00	Distribution de la FT du plat du jour / Travail écrit préparatoire <ul style="list-style-type: none"> • Remise de la fiche technique finalisée correspondant au plat de la journée. • Chaque participant analyse la FT : ingrédients de saison, modes de cuisson, points de vigilance hygiène et sobriété. • Travail écrit individuel : ordonnancement des tâches, liste du matériel, anticipation des mises à température, identification des risques et mesures préventives. • Correction collective par le formateur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiche technique finalisée • Liste de recettes avec explications • Support type tableau (correction 10h40) 	C1 C2
10 h 30 — PAUSE			
10 h 40 Correction du travail écrit sur support type tableau			
11 h 00 1 h 10	Entrée en cuisine / Présentation du matériel et mise en place des postes <ul style="list-style-type: none"> • Le formateur présente les équipements disponibles, leurs consignes de sécurité et leur profil énergétique. • Chaque participant met en place son poste de manière ergonomique et accessible, en respectant les GBPH et en anticipant les mises à température. • Évaluation formative : vérification collective du poste par le formateur avant le démarrage des cuissons. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiche technique finalisée (référence mise en place) 	C2
12 h 10 Prise de congé			

JOUR 3 APRÈS-MIDI Réalisation complète en conditions réelles (C2 à C8)

Horaire	Contenu pédagogique et activités	Support	Compétences visées
13 h 00 10 min	Accueil des stagiaires.	Émargement	
13 h 10 1 h 50	Exécution de la recette — Préparations préliminaires, tailles, cuissons <ul style="list-style-type: none"> • Distribution de la FT du plat commun ; explication de la recette par le formateur. • Réalisation des préparations préliminaires (nettoyage, épluchage, parage) en optimisant l'utilisation de chaque ingrédient. • Application des tailles et techniques de base conformément à la FT ; valorisation des parures et épluchures. • Cuissons : application d'au moins 3 principes de sobriété énergétique, commentés oralement. • Respect des GBPH tout au long de la réalisation ; poste maintenu propre et dégagé. • Assaisonnement : sélection et justification des herbes et aromates locaux ; dégustation à au moins 2 étapes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiche technique finalisée à compléter • Points clés de réalisation et dressage du plat 	C2 C3 C4 C5
15h00 — PAUSE			
15 h 15 1 h 15	Dressage, stockage, conservation et fin de service <ul style="list-style-type: none"> • Dressage conforme à la FT : grammages, présentation, tenue ; contenants éco-responsables ; décors comestibles. • Justification de la température de maintien en attente de service (normes sanitaires, sobriété). • Stockage, conditionnement, traçabilité : application des protocoles GBPH, liaison froide/chaude, étiquetage. • Fin de service : valorisation/recyclage des restes, remise en état des locaux, économie hydrique, sécurisation des équipements. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiche technique finalisée à compléter • Points clés de réalisation remis en J3 AM 	C6 C7 C8
16 h 30 30 min	Test organoleptique et Correction et synthèse de la formation <ul style="list-style-type: none"> • Test organoleptique collectif du plat réalisé. • Reprise des objectifs de formation : retour sur 	<ul style="list-style-type: none"> • Reprise des objectifs (support bilan) • Questionnaire d'évaluation de la formation 	C7, C8

	les 8 compétences travaillées. • ■ Auto-évaluation finale des participants ; évaluation de la formation par les stagiaires.	• Certificat de réalisation	
17 h 00 Prise de congé			

Informations administratives et pédagogiques

Public visé

- Professionnels de la restauration, des métiers de bouche et de la filière alimentaire.
- Porteurs de projet souhaitant développer ou valider des compétences en cuisine éco responsable.

Prérequis

- Être majeur ou mineur émancipé.
- Avoir un projet professionnel en lien avec la cuisine écoresponsable.

Modalités et délais d'accès

Analyse des besoins en amont via un entretien téléphonique.

- Sessions inter : inscription possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le démarrage.
- Sessions intra : dates disponibles sur devis.
- Traitement des demandes : sous 1 jour ouvré par email.

Méthodes pédagogiques mobilisées

- Cours théoriques et apports conceptuels (réglementation, sobriété, saisonnalité, rentabilité).
- Démonstrations par le formateur.
- Analyse de 6 séquences vidéos thématiques sur les produits locaux de saison.
- Travaux pratiques en cuisine.
- Ateliers collectifs et travail en sous-groupes.
- Coaching individuel lors des exercices de FT et de mise en situation.

- Évaluations formatives en cours de formation (quiz oraux, corrections par les pairs, feedback formateur).

Moyens d'appréciation des résultats et suivi

- Évaluations formatives tout au long de la formation (quiz, corrections par les pairs, feedback formateur).
- Feuilles d'émargement et états de connexion.
- Évaluation de la formation par les stagiaires (questionnaire en fin de J3).
- Certificat de réalisation remis en fin de formation.

Evaluations certificatives

Évaluations menées par un jury indépendant à l'organisme, en charge de vérifier l'acquisition des compétences :

ME1 (compétence 1) :

Mise en situation professionnelle d'élaboration d'une fiche technique sur support numérique d'une recette présentant explicitement la prise en compte de la saison, la gestion des ressources/matières premières et leur coût avant mise à la carte.

Durée de l'épreuve : 1 h 30

ME2 (Compétences 2 à 8) Epreuve pratique :

Mise en situation professionnelle en condition réelle.

En se basant sur la fiche technique remise par l'organisme certificateur, le candidat élabore la recette complète en commentant chacune des étapes de réalisation et des protocoles associés.

Durée de l'épreuve : 2 h 00