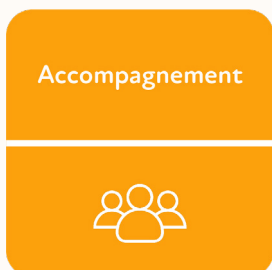


Offre de formation



**Automne
2026**





Offre de formation

Découvrez dans ce cahier les dates des formations en ligne et les activités offertes par le RCCQ pour l'automne 2026.

Nous nous assurons qu'à tout moment, les membres du RCCQ bénéficient d'un avantage membre en plus du rabais membre qui représente souvent plus de 50% du tarif régulier.

Pour l'identifier facilement, vous n'avez qu'à repérer le sceau suivant :



Nos formations sont offertes en ligne ou en salle, avec des dates en ligne prévues chaque saison.

Si celles-ci ne vous conviennent pas ou si la formation souhaitée n'est pas au calendrier, inscrivez-vous sur la liste d'attente.

La formation la plus demandée sera ajoutée au calendrier en ligne chaque saison.

Cliquez ICI

Presque toutes les activités peuvent se dérouler en salle, toutefois vous devez en faire la demande pour qu'elles aient lieu dans votre région. Il est conseillé de former votre groupe en consultant d'autres organismes locaux pour réunir un nombre suffisant de participant-es.

Annulation et remboursement

Veuillez noter que vous ne serez pas remboursé-es si vous annulez moins d'une semaine avant le début de la formation. Les frais seront remboursés uniquement si la formation est annulée par le RCCQ, faute d'inscriptions suffisantes, en cas de tempête ou pour d'autres raisons similaires.

Tarif groupe

Si vous organisez vous-même un groupe, ce tarif devient avantageux à partir de la **9^e personne inscrite**. Le tarif est de **400 \$** par jour de formation pour un organisme membre et de **800 \$** pour les organismes non-membres (moitié prix pour une demi-journée).

L'inscription s'effectue via la plateforme transactionnelle Zeffy.

Démarrage d'une cuisine collective

Pour partir du bon pied...

Cette formation s'adresse à toutes les personnes qui veulent connaître le fonctionnement d'un groupe de cuisine collective, que ce soit pour en mettre un sur pied ou simplement pour être mieux outillées pour en assurer le bon fonctionnement.

Cette formation vous conviendra si vous vous posez les questions suivantes

- Qu'est-ce qu'un groupe de cuisine collective?
- Est-ce que la formule me convient?
- Comment fonctionne un groupe?
- Comment mettre en place un groupe?
- Quelles sont les ressources nécessaires pour le fonctionnement d'une cuisine collective?

Objectifs de la formation

- Découvrir l'origine des cuisines collectives au Québec.
- Prendre conscience de l'ampleur du mouvement des cuisines collectives.
- Se familiariser avec le fonctionnement d'un groupe.
- Vivre une expérience de cuisine collective et en saisir la dynamique.*
- S'outiller pour la mise en place de groupes de cuisine collective.

*Lors d'une formation en salle avec cuisine

Lors de la formation, un cahier d'accompagnement est remis à chaque participant·e ainsi qu'une multitude d'outils pertinents pour le bon fonctionnement d'un groupe. On y retrouve l'essentiel des informations utiles pour la mise en place d'un ou de plusieurs groupes de cuisine collective.

Démarrage d'une cuisine collective



2 jours ou 4 blocs

Membre : 200 \$

Non-membre : 200 \$*

Organisme public : 316 \$

*Exceptionnellement, pour cette formation, le tarif membre est accordé aux OBNL non-membres afin de favoriser l'émergence de nouveaux groupes de cuisines collectives.

7, 8, 9 octobre
et 12 novembre 2026
de 13 h 30 à 16 h

Cliquez
ICI

Animation d'une cuisine collective

Pour favoriser l'autonomie d'un groupe...

Cette formation s'adresse aux personnes qui accompagnent des groupes de cuisine collective ou qui auront à le faire, qu'elles soient débutantes ou plus expérimentées.

Cette formation vous conviendra si vous vous posez les questions suivantes

- Quel est mon rôle en tant qu'animatrice?
- Comment maintenir la motivation dans un groupe?
- Comment adapter mon approche à la dynamique d'un groupe?
- Comment faciliter l'atteinte des objectifs qu'un groupe s'est fixés?
- Comment intervenir dans des situations délicates?

Objectifs de la formation

- Approfondir la compréhension de l'animation.
- Consolider et développer ses habiletés.
- Appliquer les valeurs du mouvement des cuisines collectives.
- Se familiariser avec une animation orientée vers le développement du pouvoir d'agir.
- Se familiariser avec une animation basée sur l'éducation populaire autonome.

Avant la formation, un test nommé **Mon style d'animation** est envoyé à chaque personne inscrite. Les résultats permettent à chaque participant-e de découvrir son style naturel d'animation. Un cahier d'accompagnement en version PDF est également remis. L'accès à une banque d'outils d'animation (BOA) en ligne vous sera donné via un dossier partagé sur Google Drive.

Animation d'une cuisine collective



2 jours ou 4 blocs

Membre : 100 \$

Non-membre : 210 \$

Organisme public : 316 \$

Les 4, 5, 6 novembre
et 10 décembre 2026
de 13 h 30 à 16 h

Cliquez
ICI

Résolution de conflits

Pour éviter la surchauffe...

Vous avez la responsabilité d'un groupe ou d'une équipe de travail, et vous souhaitez être en mesure de prévenir des conflits ou de mieux intervenir lorsqu'ils surviennent? Cette formation est conçue pour vous.

Cette formation vous conviendra si vous vous posez les questions suivantes

- Comment naissent les conflits?
- Est-il possible de les voir venir?
- Peut-on les prévenir?
- Doit-on éviter à tout prix les conflits?
- Les conflits peuvent-ils avoir des aspects positifs?
- Comment intervenir lorsqu'un conflit éclate?

Objectifs de la formation

- Comprendre ce qu'est un conflit et ses impacts sur le groupe
- Reconnaître les signes précurseurs d'un conflit.
- Prévenir l'escalade d'un conflit.
- Identifier les étapes clés d'une situation conflictuelle.
- Adopter des attitudes favorables à la résolution de conflits.

Lors de la formation, un cahier est remis à chaque participant-e. On y retrouve des éléments théoriques qui aident à analyser des situations conflictuelles et des outils pour se préparer à intervenir lors d'un conflit. Il illustre également des mises en situation en lien avec des groupes de cuisine collective, mais celles-ci peuvent être facilement transposées à d'autres types de groupes.

Résolution de conflits



1 journée ou 2 blocs

Membre : 50 \$

Non-membre : 105 \$

Organisme public : 158 \$

2 et 3 décembre 2026
de 13 h à 16 h

Cliquez
ICI

L'alimentation m'anime!

Pour voir l'alimentation autrement...

Cette formation s'adresse aux personnes intéressées à développer leur esprit critique sous l'angle de l'alimentation, qu'elles fassent partie ou non du mouvement des cuisines collectives.

Cette formation vous conviendra si vous vous posez les questions suivantes

- Y a-t-il des aliments à proscrire?
- Que penser des aliments transformés?
- Comment prévenir le piège de la désinformation?
- Comment se porte l'alimentation à travers le monde?

Objectifs de la formation

- Comprendre l'alimentation autrement.
- Développer l'esprit critique.
- Éviter la désinformation, se méfier des pièges.
- Partager une vision commune.
- Renouer avec le plaisir de manger.
- Analyser des situations dans le contexte des cuisines collectives en tenant compte de l'aspect santé des aliments et des mets.

Il s'agit d'une formation de 3 heures où il y a place à l'échange; on y aborde plusieurs thèmes liés à l'alimentation sans trop se prendre au sérieux. Cette formation est instructive et on en repart décomplexé-e et muni-e de trucs pour éviter la désinformation.

L'alimentation m'anime!



1 demi-journée

Membre : 30 \$

Non-membre : 60 \$

Organisme public : 90 \$

Vous désirez y participer,
inscrivez-vous sur la
liste d'attente

Cliquez
ICI

Porte-parole

Pour susciter de l'intérêt...

Cette formation est ouverte à toute personne à qui l'on demande, un jour ou l'autre, de parler au nom d'un groupe ou d'une organisation.

Cette formation vous conviendra si vous vous posez les questions suivantes

- Pourquoi j'hésite à prendre la parole lors des rencontres?
- Qu'est-ce qui explique mon malaise à parler devant un auditoire?
- Comment faire pour que les gens comprennent bien mon message?
- Comment mieux formuler mon message?
- Après mon intervention, qu'est-ce que les gens retiendront?

Objectifs de la formation

- Représenter son organisme auprès du grand public.
- Créer un lien entre vous et le public.
- Donner une figure à votre organisme dans les événements publics.
- Prendre la parole dans différentes instances de représentation.

On y aborde des notions de communication et on apprend à cibler son message selon l'auditoire. Vous aurez l'occasion d'expérimenter la prise de parole devant le groupe. Un canevas sur les communiqués de presse vous sera remis.

Porte-parole



1 demi-journée*

Membre : 0 \$

Non-membre : 60 \$

Organisme public : 90 \$



*Lors d'un accompagnement, la durée est à déterminer

17 septembre 2026
de 9 h à 12 h

Cliquez
ICI

Outils collaboratifs Google

Atelier offert sur demande, pour simplifier le travail d'équipe...

Pour toutes les personnes soucieuses de rendre plus et plus efficace le travail d'une équipe, d'un comité de travail ou de tout autre type de milieu collaboratif.

Cette formation vous conviendra si vous vous posez les questions suivantes

- Y a-t-il moyen d'éviter les multiples versions d'un même document?
- Peut-on rendre des fichiers accessibles à l'ensemble des membres d'un groupe?
- Comment collaborer sur les agendas?
- Comment rendre les rencontres plus dynamiques?

Objectifs de la formation

- Découvrir des applications gratuites et fonctionnelles.
- Faciliter la collaboration avec les membres de votre équipe, de vos comités, etc.
- Se familiariser avec certains outils par leur utilisation.
- Éviter les risques d'erreurs et la multiplication des versions d'un même document.
- Augmenter votre productivité.

D'abord présenté, les outils Google sont ensuite expérimentés par les participant-es.

Afin de mieux intégrer les outils de collaboration, un accompagnement peut être offert à l'ensemble de l'équipe de travail. Cet accompagnement est pertinent surtout lorsque toute l'équipe est présente.

Outils collaboratifs Google



En ligne seulement

1 demi-journée :

Membre : 30 \$

Non-membre : 60 \$

Organisme public : 90 \$

Demi-journée d'accompagnement :

200 \$ (membre) et 400 \$ (non-membre)

Vous désirez y participer,
inscrivez-vous sur la
liste d'attente

Cliquez
ICI

Grille de calcul

Atelier offert sur demande, pour éviter la confusion...

Cette activité s'adresse aux animatrices de groupes de cuisine collective ainsi qu'aux membres de ces groupes.

Cette formation vous conviendra si vous vous posez les questions suivantes

- Que faire pour bien suivre le budget d'un groupe?
- Y a-t-il des astuces pour savoir qui doit combien à qui?
- Comment s'y retrouver quand vient le temps de fournir des statistiques?
- Comment aider les participant-es à être plus autonomes dans la gestion des coûts?

Objectifs de la formation

- Découvrir comment la grille de calcul facilite l'étape de la planification.
- Apprendre à adapter la grille en fonction de la réalité de chaque groupe.
- S'outiller pour rassembler les informations à des fins de statistiques.
- Comprendre que la grille peut servir de tableau de bord pour un groupe.

En participant à cette formation, les participant-es découvrent un outil et apprennent les diverses possibilités de l'adapter à la réalité de chaque groupe de cuisine collective. Un tutoriel pour l'utilisation et l'adaptation est remis à chaque personne.

Au besoin, un accompagnement par le RCCQ peut être offert à l'organisme qui en fait la demande pour adapter la grille en fonction des besoins qu'il a identifiés.

Grille de calcul



En ligne seulement

1 demi-journée*

Membre : 30 \$

Non-membre : 60 \$

Organisme public : 90 \$

Vous désirez y participer,
inscrivez-vous sur la
liste d'attente

Cliquez
ICI

Les cuisines branchées

Atelier offert sur demande, Pour se faciliter la tâche...

Cette activité s'adresse à toute personne qui cuisine ou qui accompagne des groupes de cuisine.

Cette formation vous conviendra si vous vous posez les questions suivantes

- Quelles sont les applications qui me feront économiser?
- Existe-t-il des sites pour trouver des trucs et des astuces en cuisine?
- Comment aborder les questions d'hygiène en cuisine?

Objectifs de la formation

- Découvrir des sites pertinents pour les groupes de cuisine collective.
- Connaître des astuces anti-gaspillage.
- Avoir accès à des affiches sur la conservation et l'entreposage des aliments.

En plus de découvrir des applications et des sites utiles en cuisine, cette activité est l'occasion pour l'ensemble des participant-es de partager leurs propres sources d'information et faire connaître des applications qu'ils utilisent.

Les cuisines
branchées



1 demi-journée :

Membre : 30 \$

Non-membre : 60 \$

Organisme public : 90 \$

Vous désirez y participer,
inscrivez-vous sur la
liste d'attente

Cliquez
ICI

Substitutions et conversions : variations sur un gâteau

Pour faire une recette même si je n'ai pas tous les ingrédients...

Cette activité est bénéfique pour toute personne qui cuisine, que ce soit dans le cadre d'un groupe de cuisine collective ou seule à la maison. Les animatrices ont tout intérêt à se familiariser avec ces concepts, particulièrement si elles accompagnent plusieurs groupes.

Cette formation vous conviendra si vous vous posez les questions suivantes

- Comment remplacer un ingrédient coûteux dans une recette?
- Une personne du groupe est intolérante à un ingrédient; par quoi le remplacer?
- Comment être créatif en cuisine pour éviter le gaspillage?
- La recette demande 200 grammes de beurre, je n'ai pas de balance, que faire?

Objectifs de la formation

- Comprendre le rôle des ingrédients dans une recette pour pouvoir les remplacer.

Il s'agit d'une formation où l'animatrice présente les ingrédients et leur utilité dans la préparation d'un gâteau. On explore la chimie alimentaire et comment substituer certains ingrédients clés. Un aide-mémoire vous sera remis en version PDF à la suite de la formation.

Variations sur un gâteau



En ligne seulement

1 demi-journée*

Membre : 30 \$

Non-membre : 60 \$

Organisme public : 90 \$

Vous désirez y participer,
inscrivez-vous sur la
liste d'attente

Cliquez
ICI

Accompagnement

Offert sur demande, pour vous soutenir dans vos projets...

Votre organisme fait face à des défis particuliers ou développe de nouveaux projets? Vous aimeriez avoir un regard extérieur pour élaborer des stratégies pour passer à l'action. Communiquez avec nous.

Tarif accompagnement

Pour un accompagnement, le tarif applicable se calcule à la demi-journée, peu importe le nombre de personnes présentes. **Il est de 200 \$ pour les organismes membres du RCCQ et de 400 \$ pour les non-membres.**

Accompagnement



Découverte des cuisines collectives

Vous désirez en apprendre plus sur les cuisines collectives, notamment sur les critères d'admissibilité, les règles de base pour un fonctionnement efficace et les valeurs fondamentales du mouvement des cuisines collectives? Cette activité est conçue pour vous!

Objectifs de la formation

- Connaître les cuisines collectives, le fonctionnement et la dynamique.
- Identifier qui peut faire partie d'un groupe.
- Dans certains cas, former une groupe pilote pour en faire l'expérimentation.

Découverte des cuisines collectives



D'une durée approximative de deux heures, l'activité Découverte des cuisines collectives peut être offerte dans le cadre d'un café rencontre, d'une journée portes ouvertes, ou sous forme d'atelier lors d'un colloque en sécurité alimentaire, à titre d'exemple.

Vous désirez y participer,
communiquez avec
Georges April

Cliquez
ICI

Rappel des dates des formations en ligne

Porte-parole

En ligne
17 septembre 2026
de 9h à 12h



Démarrage d'une cuisine collective

En ligne
7, 8, 9 octobre
et 12 novembre 2026
de 13 h 30 à 16 h



Animation d'une cuisine collective

En ligne
4, 5, 6 novembre
et 10 décembre 2026
de 13 h 30 à 16 h



Résolution de conflits

En ligne
2 et 3 décembre 2026
de 13h à 16h



Inscriptions aux formations

Elles se font en ligne via le site transactionnel Zeffy.

Pour toute autre information, veuillez communiquer avec **Georges April** à l'adresse suivante : **formation@rccq.org** ou par téléphone au 514 529-3448, poste 205.

www.rccq.org

Notes

Offre de formation

