



## Fiche pédagogique et programme

---

# La santé par l'alimentation : du jardin à l'assiette.

## CURSUS EN 3 MODULES

MODULE 1 \_\_\_\_\_ page 2

MODULE 2 \_\_\_\_\_ page 6

MODULE 3 \_\_\_\_\_ page 8

## CONTEXTE :

Aujourd'hui, il devient plus qu'évident que les pratiques agricoles modernes ont profondément appauvri les sols, déséquilibré les écosystèmes et réduit la vitalité naturelle des cultures. Face à ces constats, de plus en plus de professionnels, de maraîchers et de particuliers prennent conscience de la nécessité de revenir à des méthodes respectueuses du vivant, capables de restaurer la fertilité des terres tout en produisant une alimentation saine et abondante.

Ils recherchent donc des approches simples, efficaces et autonomes, leur permettant de travailler avec la nature plutôt que contre elle, en redonnant au sol toute sa richesse microbiologique et sa capacité d'autorégulation. L'objectif est de retrouver du bon sens agricole, en s'appuyant sur des processus naturels et des ressources locales, tout en réduisant la dépendance aux intrants extérieurs.

Le Korean Natural Farming (KNF) s'inscrit pleinement dans cette dynamique, en proposant des techniques accessibles et puissantes basées sur la compréhension des micro-organismes et des équilibres naturels. Cette approche permet de régénérer les sols, d'améliorer la santé des plantes et de tendre vers une agriculture plus autonome, résiliente et durable. Le KNF permet de comprendre que la vie du sol dépend de la quantité des micro-organismes, des champignons et les arthropodes qui définissent son dynamisme. Plus il y a d'activité, plus le sol est vivant, plus le sol est dynamisé, plus la plante est en santé.

## PRESENTATION DU CURSUS COMPLET :

### Module 1 : Comprendre le système digestif et le rôle des aliments

Au cours de ces 2 jours, vous explorez le fonctionnement global du système digestif et son rôle central dans votre santé. La compréhension des processus mécaniques et chimiques qui ont lieu lors de la digestion seront au centre de cette partie.

La seconde partie est consacrée aux aliments : leurs propriétés, leurs nutriments (fibres, chlorophylle, bêta-carotène, etc.) et leurs effets sur l'organisme.

Vous apprendrez à faire des choix alimentaires éclairés, en lien avec vos besoins et verrez que les modes de cuisson ont un impact direct sur votre santé.

### Module 2 : Atelier pratique – Du bon sens dans les assiettes

Ce module de 2 jours est dédié à la mise en pratique. Vous passez en cuisine pour transformer les connaissances acquises en gestes simples et concrets. À travers des ateliers guidés, vous apprenez à préparer des repas sains, vivants et adaptés, en lien direct avec les principes vus précédemment. Des astuces professionnelles permettant de gagner un temps précieux vous seront transmises.

### Module 3 : Bases du Korean Natural Farming (KNF)

Ce premier module de 2 jours, vous initie aux fondements du Korean Natural Farming, une approche naturelle et respectueuse du vivant.

Vous découvrirez les principes essentiels pour nourrir et régénérer les sols, favoriser la vie microbienne et produire de manière autonome et très économique. L'objectif est de vous donner des bases solides, concrètes et directement applicables.

### **CIBLES ET PREREQUIS DE CETTE FORMATION :**

- Toute personne soucieuse de sa santé et de son alimentation, sachant lire et écrire le français (formation uniquement en français) ;
- Tout métier en lien avec l'alimentation : cuisine, naturopathie, nutrition, jardinier, agriculteur, etc...

### **INTERVENANT :**

Raphaël Colin :

- Cuisinier depuis 1997 ;
- Naturopathe certifié en 2023 ;
- Chercheur en biodynamie et permaculture, mise en œuvre de la méthode KNF depuis 2016.

### **TARIF :**

Cursus complet (3 modules) : 1 111€ (prise en charge individuelle) ou 1300€ (prise en charge OPCO ou employeur).

Il est possible de choisir l'un ou l'autre des modules selon vos intérêts.

Les modules individuels :

Module 1 : 400€ (*prise en charge individuelle*) ou 530€ (*prise en charge OPCO ou employeur*).

Module 2 : 400€ (*prise en charge individuelle*) ou 530€ (*prise en charge OPCO ou employeur*).

Module 3 : 400€ (*prise en charge individuelle*) ou 530€ (*prise en charge OPCO ou employeur*).

### **DATES ET LIEU :**

Module 1 : 26 et 27 septembre à Heiligenstein.

Module 2 : 10 et 11 octobre – Le lieu vous sera communiqué, en fonction du nombre d'inscrits, 15 jours avant le début du module.

Module 3 : dates à définir à Heiligenstein pour la partie théorique (les matins) et à Saint-Nabor pour la partie pratique (les après-midis).

# Module 1 : Comprendre le système digestif et le rôle des aliments

## Objectif d'évolution :

Comprendre le fonctionnement du système digestif dans son ensemble.

Comprendre les avantages et les inconvénients de chaque groupe d'aliments en fonction de leur nature et des modes de préparations.

Avoir une compréhension globale du système digestif et savoir adapter ses besoins nutritionnels par un choix judicieux des aliments et des modes de préparations.

## Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- comprendre le fonctionnement du système digestif et de la raison de certaines pathologies associées ;
- avoir une compréhension approfondie du rôle des nutriments des différents groupes d'aliments ainsi que l'impact des différents modes de préparations et notamment des cuissons.

## Moyens pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques et pratiques ;
- Échanges et travail entre les participants ;
- Supports pédagogiques visuel et papier.

## Durée, effectifs et modalités :

- 2 jours, 4 demi-journées de 4h soit 16 heures ;
- 3 personnes minimum, 8 maximum ;
- Uniquement en présentiel.

---

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Jour 1 matin :

- Présentation synthétique du système digestif dans son ensemble ;
- Le rôle des hormones liées au système digestif.

### Jour 1 après-midi :

- Présentation des différentes réactions mécaniques et chimiques du système digestif ;
- Le rôle du pro biote intestinal ;
- L'importance des systèmes sympathique et parasympathique dans la digestion.

## **Jour 2 matin :**

- Des macro et micronutriments ainsi que leurs symbioses et interactions ;
- Les couleurs, antioxydants, vitamines et minéraux ;
- Étude de l'eau et les principes d'hydratation.

## **Jour 2 après-midi :**

- L'importance des modes de cuisson et l'impact des préparations sur les aliments ;
- Les mélanges à éviter ;
- Étude de l'eau et les principes d'hydratation (suite).

---

## **Modalités d'évaluation des acquis :**

Qcm, quizz

## **Sanction visée :**

Document délivré à la fin de la formation :  
une attestation de compétences informant de la validation ou non des compétences acquises.

## **Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

Matériel de pratique fourni lors de la formation :

N/A

Matériel à prévoir : De quoi prendre des notes (cahier et stylo).

## **Délais moyens pour accéder à la formation :**

L'accès à la formation est possible jusqu'à 3 jours avant son démarrage, sous réserve des places disponibles. Si la session est complète ou les inscriptions closes, le candidat pourra intégrer la prochaine session, dont la date sera communiquée dès son ouverture.

## **Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :**

Nous contacter pour définir les modalités

## **Lieu :**

Heiligenstein et Saint-Nabor

## **Dates :**

26 et 27 septembre 2026

## **Tarif :**

Module 1 tout seul : 400€ (*prise en charge individuelle*) ou 530€ (*prise en charge OPCO ou employeur*).

# Module 2 : Atelier pratique – Du bon sens dans les assiettes

## Objectif d'évolution :

Acquérir les techniques et méthodes de préparations culinaires nécessaires au maintien de la santé globale.

## Objectif de formation :

Obtenir les connaissances nécessaires à la préparation des différents groupes d'aliments afin de ne pas détériorer leurs vertus nutritives et/ou curatives.  
Acquérir une organisation simple et efficace en cuisine, respecter les normes d'hygiènes, méthode FIFO, savoir repérer les risques des contaminations croisées.

## Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- d'utiliser des bonnes méthodes de préparations et de cuissons en fonction des aliments ;
- de savoir refaire en toute autonomie les recettes abordées.

## Moyens pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques et pratiques ;
- Échanges et travail entre les participants ;
- Supports pédagogiques visuel et papier ;
- Démonstration et mise en participation de différentes recettes crues et cuites ;
- Démonstration et explication des différents modes de cuissons non-destructifs.

## Durée, effectifs et modalités :

- 2 jours, 4 demi-journées de 4h soit 16 heures ;
- 3 personnes minimum, 8 maximum ;
- Uniquement en présentiel.

---

## PROGRAMME DÉTAILLÉ :

### Jour 1 matin :

Réalisations et explications des différents process de progression des recettes.

### Jour 1 après-midi :

Réalisations et explications des différents process de progression des recettes.

### Jour 2 matin :

Réalisations et explications des différents process de progression des recettes.

## **Jour 2 après-midi :**

Mise en situation pour l'évaluation.

---

## **Modalités d'évaluation des acquis :**

Mise en pratique en autonomie la dernière demi-journée à partir des exemples des 3 premières demi-journées : à partir d'ingrédients proposés et des informations reçues lors du module 1 et 2, mettre en œuvre une recette en respectant tous les principes appris.

## **Sanction visée :**

Document délivré à la fin de la formation :  
une attestation de compétences informant de la validation ou non des compétences acquises.

## **Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

Matériel de pratique fourni lors de la formation :

Planche à découper, couteaux, torchon, appareils électroménagers, batterie de cuisine.

Matériel à prévoir : Un tablier (au désir de chacun(e)). De quoi prendre des notes (cahier et stylo).

## **Délais moyens pour accéder à la formation :**

L'accès à la formation est possible jusqu'à 3 jours avant son démarrage, sous réserve des places disponibles. Si la session est complète ou les inscriptions closes, le candidat pourra intégrer la prochaine session, dont la date sera communiquée dès son ouverture.

## **Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :**

Nous contacter pour définir les modalités

## **Lieu :**

Heiligenstein et Saint-Nabor

## **Dates :**

10 et 11 octobre 2026

## **Tarif :**

Module 2 tout seul : 400€ (*prise en charge individuelle*) ou 530€ (*prise en charge OPCO ou employeur*).

# Module 3 : Méthode Korean Natural Farming

## Objectif d'évolution :

Dynamiser un sol pour rendre son jardin prolifique.

## Objectif de formation :

Augmenter les compétences des amoureux de leur jardin afin de comprendre et de cocréer de manière naturelle, respectueuse et harmonieuse avec leur terre.

## Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de créer la Terra Preta, le substrat le plus fertile et le plus pérenne de cette planète en :

- Identifier les micro-organismes indigènes adaptés à un terroir ;
- Réaliser les 5 préparations successives en autonomie ;
- Produire et utiliser le LAB (bactéries lactiques) comme biostimulant ;
- Préparer et inoculer du biochar pour créer une terra preta adaptée au sol ;
- Appliquer les bonnes pratiques de manipulation et conservation des intrants ;
- Intégrer ces techniques dans une démarche d'agriculture naturelle.
- Collecter, cultiver et appliquer des micro-organismes indigènes (IMO1 à IMO5) ;
- Maîtriser la fabrication du LAB (sérum lactobacillus) pour enrichir et régénérer les sols en agroécologie.

## Moyens pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques et pratiques ;
- Échanges et travail entre les participants ;
- Supports pédagogiques visuel et papier.

## Méthode détaillée :

- Rinçage du riz et conservation de l'eau de trempage ;
- Cuisson partielle du riz ;
- Mise en place du riz dans une boîte spéciale prévue à cet effet sur le terrain afin de capturer les micro-organismes indigènes ;
- Récolte du riz inoculé ;
- Mélange du riz au sucre brut et mise en fermentation ;
- Mise en fermentation de l'eau de rinçage du riz ;
- Mélange du sucre brut à l'eau de riz fermentée ;
- Mélange et lait de vache et mise en fermentation ;
- Récupération du LAB et mélange à la mélasse ;



- Réalisation du sérum de saturation ;
- Saturation du biochar ;
- Réalisation de la Terra Preta en mélangeant le biochar saturé à la terre locale.

### **Durée, effectifs et modalités :**

- 2 jours, 4 demi-journées de 4h soit 16 heures ;
- 3 personnes minimum, 8 maximum ;
- Uniquement en présentiel.

---

## **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

### **Jour 1 matin :**

Présentation théorique de la méthode, rôle des micro-organismes indigènes, introduction au biochar.

### **Jour 1 après-midi :**

Atelier pratique IMO 1 (collecte) et préparation du LAB (mise en fermentation).

### **Jour 2 matin :**

Stabilisation et multiplication (IMO 2, IMO 3, IMO 4), initiation à l'inoculation du biochar (préparation LAB dilué, saturation).

Préparation de l'hydrolysate de poisson et du jus de plante fermenté.

### **Jour 2 après-midi :**

Fabrication de IMO 5 (Terra preta), discussion sur les applications au jardin ou au champ.

---

### **Modalités d'évaluation des acquis :**

Quizz, qcm

### **Sanction visée :**

Document délivré à la fin de la formation :

une attestation de compétences informant de la validation ou non des compétences acquises.

### **Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

#### Matériel de pratique fourni lors de la formation :

Riz, sucre brun, mélasse, lait, bocaux en verre, tissus respirants, boîte en bois ou bambou, ficelle, biochar, balance, gants, seaux, eau non chlorée, cuillères, étiquettes.

Matériel à prévoir : une tenue confortable de jardinage, des gants, de quoi prendre des notes (cahier et stylo).

### **Délais moyens pour accéder à la formation :**

L'accès à la formation est possible jusqu'à 3 jours avant son démarrage, sous réserve des places disponibles. Si la session est complète ou les inscriptions closes, le candidat pourra intégrer la prochaine session, dont la date sera communiquée dès son ouverture.

### **Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :**

Nous contacter pour définir les modalités

### **Lieu :**

Heiligenstein et Saint-Nabor

### **Dates :**

A définir

### **Tarif :**

Module 3 tout seul : 400€ (*prise en charge individuelle*) ou 530€ (*prise en charge OPCO ou employeur*).

## CE QUI VOUS ATTEND EN IMAGES







