

# Fiche pédagogique

## Formation Maîtriser l'utilisation du wok

### *Module Débutant*

<b>Type</b> Présentiel	<b>Public</b> Tout public	<b>Pré-requis</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lire et comprendre le français</li><li>• Expérience en restauration en cuisine</li><li>• HACCP</li></ul>
---------------------------	------------------------------	--

#### Objectif global

Acquérir les savoirs et les gestes techniques nécessaires à l'utilisation du mode de cuisson spécifique dédié au wok.

#### Lieu

Centre B' Formation - 76 avenue de la Libération - 33320 Eysines

#### Durée

15 heures - 1 heure à distance à J-6, puis 2 x 7 heures par jour - de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00.

#### Coût

400 €

#### Modalités d'évaluation

La moyenne obtenue sera effectuée à partir :

- de la grille d'observation des compétences techniques remplie en situation durant la réalisation de la recette ainsi qu'un avis sur le plat réalisé (20 critères)
- du test des connaissances théoriques (20 critères)

Une moyenne minimale de 30 sur 40 est demandée pour sanctionner la formation.

## Sanction de la formation

A l'issue de la formation, l'apprenant se voit délivrer un certificat de réalisation de fin de formation (non inscrit au RNCP ou RS et non éligible au CPF) mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action, ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

## Modalités et délais d'accès

Contactez la responsable pédagogique au 06 63 29 55 17 ou par mail : [centrebformation@gmail.com](mailto:centrebformation@gmail.com) afin de valider l'adéquation de votre projet avec la formation.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Centre B' Formation n'est pas en mesure de recevoir des apprenants à mobilité réduite, la formation n'est pas adaptée aux malvoyants et malentendants.

## Méthodes pédagogiques et techniques

Consignes en vidéo, démonstrations, exercices commentés.

Les moyens techniques mis à disposition par le centre :

- Dans la salle pédagogique : vidéo-projecteur, ordinateur connecté à internet, tout le nécessaire pour prendre des notes
- Dans la cuisine : poste de travail avec modes de cuisson, lieu de stockage... avec tous les ustensiles et aliments nécessaires à la réalisation des recettes, tenue vestimentaire adéquate fournie par le centre.

Les supports de cours papiers (fiche hygiène, fiche recette, fiche technique de cuisson...)

Les supports informatiques (vidéos de démonstration préalablement enregistrées, quizz/qcm, diaporama de présentation...)

Groupes limités à 5 personnes. Un nombre minimum de 1 participant(s) est requis

## Formateurs

La formation pratique est animée par Jian DONG Chef de cuisine asiatique diplômé et expérimenté.

La formation théorique est animée par Geoffrey GAILLARD, ancien professeur des collèges, directeur de restaurant asiatique et responsable pédagogique.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### 1ère heure (en distanciel à J-7 de la formation)

Recueil des représentations et des connaissances théoriques de l'apprenant afin d'ajuster la formation

Évaluation diagnostique sous forme de QCM afin de recueillir les représentations de l'apprenant.

Cette évaluation porte notamment :

- sur les différentes techniques de cuisson
- sur l'utilisation plus spécifique du wok et la connaissance de ses particularités (temps de cuisson, ajout des matières grasses, utilisation du gaz, aliments concernés),
- sur les règles de sécurité spécifiques à l'utilisation du wok (gaz, flammes, projections de matières grasses, tenue adaptée, sur la connaissance des systèmes d'arrêt d'urgence),
- sur les règles en matière d'hygiène et sanitaire (tenue vestimentaire, respect des gestes barrières, respect de la conservation et de la traçabilité des aliments).

### 1ère journée

Matin – De 9h à 12h30

Objectifs principaux

- Connaître les spécificités des principaux modes de cuisson (vérification des pré-requis)
- Sensibiliser l'apprenant aux risques et aux règles de sécurité de la cuisson au wok

Itinéraire pédagogique

- correction de l'évaluation diagnostique réalisée à distance et échanges autour des notions abordées autour d'exemple concrets
- activité sur les différents modes de cuisson en rapport avec le plat proposé lors de la formation sous forme d'exercices (les ingrédients du pad thaï et leur mode de cuisson)
- correction des exercices réalisés autour d'exemples concrets
- observation en situation dans les cuisines du centre afin de sensibiliser l'apprenant sur les règles et les mesures de sécurité liées à l'utilisation du wok et sur les règles d'hygiène à respecter

## Après-midi – De 13h30 à 17h00

### Objectifs principaux

- connaître une recette traditionnelle de la cuisine asiatique et maîtriser la préparation préalable à l'exécution de la recette
- maîtriser un nouveau mode de cuisson pour réaliser cette recette

### Itinéraire pédagogique

- observation d'une vidéo de préparation du poste de travail et de préparation des ingrédients nécessaires à la réalisation de la recette du Pad Thaï
- observation en situation de la même préparation puis de la réalisation de la recette du pad thaï en observant l'ordre d'utilisation des éléments
- repérage des temps de cuisson et observation des gestes professionnels en situation
- 1ère mise en situation avec préparation du poste de travail en autonomie et réalisation guidée de la recette (aide pour la partie technique de l'utilisation du wok)

## 2ème journée

### Matin - De 9h00 à 12h30

### Objectifs principaux

- Maîtriser la technique de la cuisson au wok
- Maîtriser la réalisation d'une recette traditionnelle de la cuisine Thaï

### Itinéraire pédagogique

- observation sous forme de vidéo du geste technique pour faire sauter les éléments dans le wok
- observation en situation en cuisine avec la technique du "riz cru"
- mise en situation de l'utilisation du wok avec la technique du "riz cru"
- mise en situation accompagnée de la préparation du poste de travail et des ingrédients pour réaliser la recette du pad thaï avec enregistrement vidéo
- 1ère mise en situation en autonomie sur la réalisation complète de la recette

## Après-midi - De 13h30 à 17h00

### Objectifs principaux

- Maîtriser la technique de la cuisson au wok
- Maîtriser la réalisation d'une recette traditionnelle de la cuisine Thaï (objectif servant d'évaluation)

### Itinéraire pédagogique

- retour sur la mise en situation avec étude de la vidéo et discussions sur la technique
- mise en situation accompagnée et entraînement à l'utilisation du wok et perfectionnement sur la réalisation du geste et de la recette
- réalisation de la recette en autonomie (évaluation)
- évaluation globale sous forme de quizz sur la partie théorique