

L'Échappée Sensorielle

Public : Toute personne souhaitant s'initier à l'utilisation des huiles essentielles les plus utilisées, en tenant compte des contre-indications, et des précautions d'emplois

Durée : 3 jours sur centre de formation, 3 nuits du Jeudi soir à partir de 17h au Dimanche 18H

Nombre : 12 personnes 3 groupes de 4

Âge : de 15 ans à 80 ans

Prérequis : savoir lire et écrire le Français

Conditions formation : **ne pas être enceinte, n'être allergique aux huiles essentielles**

Contexte : un centre en montagne, propose des retraites de 3 jours, pour l'initiation à l'utilisation des huiles essentielles dans 3 thèmes, la cosmétique, la cuisine, le bien-être et émotions, 5 jours avant une vidéo interactive sera envoyée aux participantes, avec une évaluation diagnostique inclut.

Objectif globale : Modalités : Formation hybride, Asynchrone et synchrone

Scénario global

Jours	Durée	Modalité	Phase	Objectifs Opérationnels	Méthodes / technique pédagogiques	Déroulement	Action du stagiaire	Outils/ Support
Lundi	5 jours avant le début de la formation/ Accessible jusqu'au dimanche soir	Distanciel	Préparation à la formation	Découvrir les principaux champs d'utilisations des huiles essentielles présentées Précautions d'utilisations Présentation de l'accueil de stagiaires				Vidéo interactive Pdf Quiz

Les stagiaires arriveront le jeudi Soir à partir de 17h jusque 22h pour intégrer leur chambre et repas de bienvenue								
COSMETIQUE								
Vendredi	9H00-9H15 15 min	Présentiel	Accueil	Accueillir les stagiaires et représenter le programme global et de la journée	Communication orale	Accueil et présentation du programme global et de la journée	Ecoutent et posent des questions	
	9h15-9h25 10 min	Présentiel	Diagnostic	Identifier les précautions d'utilisations	Interrogative, communication orale et écrite	Lance une application pour répondre à 5 questions qui permettra de faire un diagnostic sur les connaissances des stagiaires à ce sujet, qu'ils auront lu en début de semaine	Se connectent à l'application grâce à leur téléphone et répondent aux questions. Pour celles qui n'ont pas de téléphone compatible, les questions seront données en version papier	Quiz
	9h25-9h35 10 min	Présentiel	Information	Rappel des précautions d'utilisations	Communication orale et écrite	Présentation des précautions d'utilisations des huiles essentielles	Ecoutent la présentation	Canva
	9h35h-9h40 5 min	Présentiel	Diagnostic	Enoncer les huiles essentielles utilisées dans la catégorie Cosmétique	Communication orale et écrite Brainstorming	Quelles sont les huiles essentielles que vous utilisez dans la catégorie Cosmétique ? 5 par personnes	Partagent leur utilisation d'huiles essentielles, dans la catégorie demandée	Tableau

						maximum		
						Ecrit au tableau les noms données par les stagiaires sous forme de tableau		
	9h40-9h45 5min	Présentiel	Mise en Groupe 3*4	Composer des groupes de 4 personnes, tirage au sort, tube de couleur	Active	Formule la demande de mise en groupe	Se regroupent par quatre, selon leur tirage de tube de couleur ;	Tube de couleur, pochon
	9h45-10h00 15 min	Présentiel	Expérimentation	Identifier les 10 huiles essentielles en regroupant le nom, la photo de la plante, avec les caractéristiques olfactives	Active, Jeu olfactif, association photo, odeur.	10 Flacons numérotés par groupe soit (3x10= 30 flacons) 10 images par groupes (30 images) 1feuilles à remplir par groupe paper board	Découvrent les odeurs, identifient leur nom, regroupent la photo associée, ainsi que les caractéristiques olfactives	Flacon Image Feuille à remplir
	10h00-10h20 20 min	Présentiel	Exploitation	Synthétiser le retour de chaque groupe sur leur choix	Interrogative, Communication orale	Sollicite un groupe pour commencer leur restitution, 3 minutes par groupe Echange avec les stagiaires sur leur retour.	Présentent leur paper board . Répond aux questions	Paper board
	10h20-10h30 10 min	Présentiel	Formalisation	Présentation du résultat de l'exercice, et mettre en lien le travail des groupes	Expositive	Présente le résultat de l'exercice et mets en lien le travail du groupe	Ecoutent la présentation, vérifient les rendus, avec celui des formatrices	Canva
PAUSE 15 MIN								

	10H45-11H15 30 min	Présentiel	Formalisation	Présentation de fiches techniques de chaque huile essentielle (10), incluant leur bienfaits	Expositive	Présente les fiches techniques de chaque huile essentielle (10), incluant leur bienfaits	Ecoutent la présentation, et Posent des questions	Canva
	11h15-12h30 45 min	Présentiel	Expérimentation	Création d'une crème de jour par groupe	Démonstrative	Explique les étapes pour la création d'une crème de jour,	Reproduisent en groupe les étapes de la création d'une crème de jour.	Atelier pratique
PAUSE REPAS 1H30								
	14H00-15H30 1h30 min	Distanciel	Expérimentation	Reproduire la recette du Baume pour cheveux	Vidéo tutoriel		Visionnent la vidéo et réalise le baume pour cheveux individuellement	Tablette individuelle, Parcooroo
Pause de 15 min								
	15h45-16h00	Distanciel	Evaluation				Répondent à un quiz de 10 questions sur le thème abordé ce jour, sur la tablette fournie par le centre	Parcooroo Google forms
	16h00-17h00	Présentiel	Evaluation	Evaluer la réalisation des stagiaires	Retour collectif Communication orale	Vérification des réalisations et feedback Présentation des corrigés du questionnaire en version anonyme	Présentent leur réalisation et partagent leur expérience Ecoutent la présentation et les réponses aux questions du questionnaire	Google forms

CUISINE								

SAMEDI	9H00 -9H10 10 min	Présentiel	Accueil	Accueillir les stagiaires et représenter le programme de la journée	Communication orale	Accueil et présentation du programme de la journée	Ecoutent et posent des questions	
--------	-------------------------	------------	---------	--	------------------------	---	-------------------------------------	--

	9h10h 9h15 5 min	Présentiel	Diagnostic	Enoncer les huiles essentielles utilisées dans la catégorie Cuisine	Communication orale et écrite Brainstorming	Quelles sont les huiles essentielles que vous utilisez dans la catégorie Cuisine ? 5 par personnes maximum Ecrit au tableau les noms données par les stagiaires sous forme de tableau	Partagent leur utilisation d'huiles essentielles, dans la catégorie demandée	Tablea u
	9h15- 9h20 5min	Présentiel	Mise en Groupe 3*4	Composer des groupes de 4 personnes, tirage au sort, tube de couleur	Active	Formule la demande de mise en groupe	Se regroupent par quatre, selon leur tirage de tube de couleur ;	Tube de couleur , pochon
	9h20- 9h40	Présentiel	Expériment	Identifier les 10 huiles	Active, Jeu	10 Flacons numérotés par	Découvrent les odeurs,	Flacon Image

[illegible]

	14H00-15H30 1h30 min	Distanciel	Expérimentation	Reproduire la recette d'un gâteau qui sera dégusté le soir même	Vidéo tutoriel		Visionnent la vidéo et réalise un gâteau qui sera goûté le soir	Tablette individuelle, Parcourroo
Pause de 15 min								
	15h45-16h00	Distanciel	Evaluation				Répondent à un quiz de 10 questions sur le thème abordé ce jour, sur la tablette fournie par le centre	Parcourroo Google forms
	16h00-17h00	Présentiel	Evaluation	Evaluer la réalisation des stagiaires	Retour collectif Communication orale	Vérification des réalisations et feedback Présentation des corrigés du questionnaire en version anonyme	Présentent leur réalisation et partagent leur expérience Ecoutent la présentation et les réponses aux questions du questionnaire	Google forms
BIEN ETRE ET EMOTIONS								
Dimanche	9H00-9H10	Présentiel	Accueil	Accueillir les stagiaires et représenter le programme	Communication orale	Accueil et présentation du	Ecoutent et posent des	

	10min			de la journée		programme de la journée	questions	
	9h10 9h20 10 min	Présentiel	Information	Rappel des précautions d'utilisations	Communication orale et écrite	Présentation des précautions d'utilisations des huiles essentielles	Ecoutent la présentation	Canva
	9h20 9h25 5 min	Présentiel	Diagnostic	Enoncer les huiles essentielles utilisées dans la catégorie Bien être et émotions	Communication orale et écrite Brainstorming	Quelles sont les huiles essentielles que vous utilisez dans la catégorie Bien être et émotions ? 5 par personnes maximum Ecrit au tableau les noms données par les stagiaires sous forme de tableau	Partagent leur utilisation d'huiles essentielles, dans la catégorie demandée	Tableau
	9h25- 9h30 5min	Présentiel	Mise en Groupe 3*4	Composer des groupes de 4 personnes, tirage au sort, tube de couleur	Active	Formule la demande de mise en groupe	Se regroupent par quatre, selon leur tirage de tube de couleur ;	Tube de couleur , pochon
	9h30- 9h45 15 min	Présentiel	Expérimentation	Identifier les 10 huiles essentielles en regroupant le nom, la photo de la plante, avec les caractéristiques olfactives	Active, Jeu olfactif, association photo, odeur.	10 Flacons numérotés par groupe soit (3x10= 30 flacons) 10 images par groupes (30 images) 1feuilles à remplir par	Découvrent les odeurs, identifient leur nom, regroupent la photo associée, ainsi que les	Flacon Image Feuille à remplir

						groupe paper board	caractéristiques olfactives	
	9h45 10h05 20 min	Présentiel	Exploitation	Synthétiser le retour de chaque groupe sur leur choix	Interrogative, Communication orale	Sollicite un groupe pour commencer leur restitution, 5 minutes par groupe Echange avec les stagiaires sur leur retour.	Présentent leur paper board . Répond aux questions	Paper board
	10h05 10h15 10 min	Présentiel	Formalisation	Présentation du résultat de l'exercice, et mettre en lien le travail des groupes	Expositive	Présente le résultat de l'exercice et mets en lien le travail du groupe	Ecoutent la présentation, vérifient les rendus, avec celui des formatrices	Canva
PAUSE 15 MIN								
	10H30-11h00 30 min	Présentiel	Formalisation	Présentation de fiches techniques de chaque huile essentielle (10), incluant leur bienfaits	Expositive	Présente les fiches techniques de chaque huile essentielle (10), incluant leur bienfaits	Ecoutent la présentation, et Posent des questions	Canva
	11h00-11h30 30 min	Présentiel	Expérimentation	Création d'une huile de massage relaxante	Démonstrative	Explique les étapes pour la création d'une huile de massage relaxante	Reproduisent en groupe les étapes d'une huile de massage relaxante	Atelier pratique
	11h30-12h30	Présentiel	Expérimentation	Atelier d'automassage crânien, et haut du corps	Démonstrative	Explique Les étapes pour un automassage crânien en utilisant l'huile relaxante	Reproduisent individuellement l'automassage	Atelier pratique

PAUSE REPAS 1h30

	14H00-14h15 15 min	Distanciel	Evaluation				Répondent à un quiz de 10 questions sur le thème abordé ce jour, sur la tablette fournie par le centre	Parcours Google forms
	14h15-15h15 45 min	Présentiel	Evaluation	Evaluer les connaissances des stagiaires sous forme de jeu 3 groupes de 4	Retour collectif Communication orale	<p>Distribue des étiquettes avec des définitions, précautions ou autres qui concernent les huiles essentielles,</p> <p>30 par groupes</p> <p>Ils devront venir récupérer en même temps la 1^{er} huile essentielle, et retrouver sa définition</p> <p>Ensuite, venir faire valider leur choix de définition à la formatrice, si exact, la formatrice donne une autre huile à chercher, la 1^{ere} équipe qui a fini a gagné, si Faux, ils doivent chercher la bonne définition.</p>	Participent au jeu	Étiquettes plastifiées

	15h15 15h30 15 min	Présentiel	Formalisation	Présentation des 30 huiles avec leur définition Et présentation du corrigé du questionnaire		Présentation des 30 huiles avec leur définition Présentation des corrigés du questionnaire en version anonyme	Ecoutent la présentation et les réponses aux questions du questionnaire	Google forms
Pause 15 min								
	15h45-16h15 30 min	Présentiel	Expérimentation	Atelier de relaxation				Cet atelier sera retrouvé en podcast
	16h15 16h30	Présentiel	Evaluation à chaud	Bilan du séjour				
	16h 30-17h00		Départ du centre					