



China Foods Alliance



**Shanghai -**  
l'une des métropoles les plus modernes d'Asie



**CieCAS Shanghai -**  
Centre d'entraînement et siège de l'entraînement



**Gastronomie et culture -**  
En savoir plus sur les techniques de cuisson au wok et de découpe



**Éducation -**  
Introduction aux 8 cultures gastronomiques et aux 2 cuisines phares

## FORMATIONS POUR LES CUISINIERS, LES APPRENTIS ET LES TUTEURS D'APPRENTIS



5 jours / 6 nuits à Shanghai

Le **programme intensif de 5 jours proposé par le CieCAS à Shanghai** offre une introduction complète à la diversité, aux techniques et à la philosophie de la cuisine chinoise. Il s'adresse aux professionnels de la restauration, aux apprentis ainsi qu'aux responsables de la formation professionnelle. Alliant enseignement spécialisé, exercices pratiques et découvertes culturelles, ce programme est conçu pour associer de manière optimale apprentissage et expérience.

Le programme prolongé **comprend 6 nuits d'hôtel, 4 jours de cours de cuisine** sur le campus du CieCAS ainsi **qu'une journée de découverte des marchés** et de la ville de Shanghai.

### Le voyage comprend

- ◆ Stage de 5 jours à Shanghai
- ◆ 6 nuits d'hôtel incluses (du dimanche au samedi)
- ◆ Petit-déjeuner, déjeuner et 3 dîners en groupe
- ◆ Aperçu des 8 cuisines régionales et initiation pratique à 2 d'entre elles
- ◆ Apprentissage des techniques de cuisson au wok et de découpe
- ◆ Programme culinaire parallèlement au séjour
- ◆ Tickets de métro, entrées et transferts en bus
- ◆ Guides locaux anglophones
- ◆ Accompagnateur CFA germanophone (francophone) sur demande

### Dates du voyage 2026

- ◆ Du lundi 16 novembre au vendredi 20 novembre 2026
- ◆ Il est possible de prolonger le séjour avant ou après le programme, selon les souhaits de chacun.

Mise à jour au 19 juin 2026

### Prix

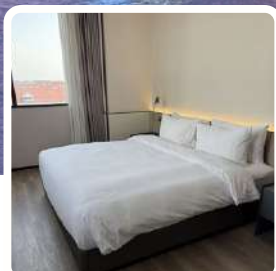
par participant	3'250.-
pour les groupes de 10 personnes	2'950.-
Les prix s'entendent hors vol	

CFA China Foods Alliance

mybow gmbh | Bodenhoferrasse 22 | 6005 Lucerne | Switzerland | [www.chinafoods.ch](http://www.chinafoods.ch) | [info@chinafoods.ch](mailto:info@chinafoods.ch)  
MWST: CHE-437.603.956 | Handelsregister Kt. Luzern CH-100.4.818.253-8



China Foods Alliance



#### Hébergement -

Hôtel républicain aux normes occidentales et situé à proximité du campus du CieCAS



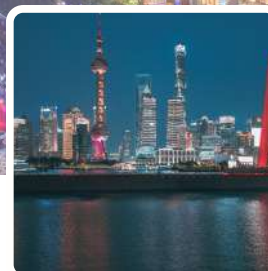
#### 2 Thème principal -

Aperçu et initiation pratique à la 2e des 8 cuisines régionales



#### Défi culinaire -

Défi pratique CieCAS – Cuisine en groupe et présentation



#### Découvrir Shanghai -

Une occasion d'explorer Shanghai

## Programme Highlights

### Arrivée – Shanghai

- Arrivée à Shanghai (individuelle) et transfert de groupe vers l'hôtel pour les participants voyageant sur le même vol.
- À leur arrivée, les participants découvrent les environs de l'hôtel (métro, commerces, restaurants).
- Remarque : cette journée flexible permet aux participants d'arriver plus tôt et de s'acclimater.
- Soirée : dîner libre et temps libre pour une découverte personnelle de la ville.

### Jour 1 : Lundi – Orientation & introduction aux cuisines régionales chinoises

- Visite guidée CieCAS et aperçu du programme
- **Cuisines régionales, 1re partie** : Lu (Shandong) 鲁菜 | Min (Fujian) 闽菜 | Xiang (Hunan) 湘菜 | Hui (Anhui)
- **Atelier pratique CieCAS** : démonstration des techniques de découpe, sculpture de légumes et préparation de plats froids
- Soirée : dîner de bienvenue dans un restaurant sélectionné à Shanghai

### Jour 2 : Mardi – Introduction aux cuisines régionales chinoises & approfondissement de la cuisine Zhejiang / Su

- **Cuisines régionales – Partie 2** : Su (Jiangsu) 苏菜 | Zhe (Zhejiang) 浙菜 | Yue (Guangdong) 粤菜 | Chuan (Sichuan) 川菜
- **Atelier CieCAS** : démonstration de la cuisine Zhejiang / Su et atelier pratique de cuisine
- Soirée : dîner libre et temps libre pour explorer Shanghai.

### Jour 3 : Mercredi – Sortie à Shanghai – Visite du marché

- Briefing sur la visite du marché de Shanghai et **immersion dans un marché local de Shanghai**
- **Achats de produits alimentaires et d'ingrédients au marché**, avec l'aide des chefs de la CieCAS
- Déjeuner : découverte de la cuisine de rue locale
- Au retour, préparation des ingrédients pour la séance de cuisine du jeudi
- Soirée : dîner libre et temps libre pour découvrir Shanghai

### Jour 4 : Jeudi – Exploration du marché & création des plats

- **Planification et derniers préparatifs** pour le dîner & préparation des ingrédients achetés au marché
- Déjeuner : découverte des raviolis et des légumes
- **Ateliers pratiques CieCAS** : ateliers de cuisine pratiques et interactifs
- Soirée : dîner-atelier au centre de formation CieCAS

### Jour 5 : Vendredi – Atelier interactif et au revoir

- **Atelier CieCAS** : présentation de la cuisine cantonnaise
- Atelier pratique de préparation d'amuse-bouches
- Fin de la formation – séance de retours d'expérience et débriefing.
- Soirée : dîner en groupe dans un restaurant sélectionné à Shanghai

### Jour 6 : Samedi – Départ ou prolongation du séjour

- Transfert collectif vers l'aéroport pour un vol aller-retour vers Zurich
- Possibilité de prolonger le séjour avec des nuits supplémentaires au Bund de Shanghai

Le programme détaillé est susceptible d'être modifié. La version la plus récente ainsi que des informations complémentaires sont disponibles sur le site de la China Foods Alliance.



Inscrivez-vous  
dès maintenant

[chinafoods.ch](http://chinafoods.ch)



CFA China Foods Alliance

mybow gmbh | Bodenhoferrasse 22 | 6005 Lucerne | Switzerland | [www.chinafoods.ch](http://www.chinafoods.ch) | [info@chinafoods.ch](mailto:info@chinafoods.ch)

MWST: CHE-437.603.956 | Handelsregister Kt. Luzern CH-100.4.818.253-8