



FÉDÉRATION  
FRANCOPHONE  
JEÛNE & RANDONNÉE



## Protocole de formation FFJR 2026-2027

La FFJR, soucieuse d'assurer la qualité et la sécurité des activités de jeûne bien-être et de randonnée, établit les obligations suivantes pour les personnes souhaitant bénéficier de l'attestation de formation d'accompagnateur de séjour jeûne et randonnée.

### **1- Formation Théorique FFJR**

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°84260339926 auprès du Préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

**Prérequis obligatoire à l'inscription : avoir déjà jeûné au moins deux fois, une semaine, dont une fois minimum en séjour FFJR (justificatifs demandés) + fournir CV et lettre de motivation présentant le projet**

Les critères d'évaluation sont portés à la connaissance des candidats en amont de la formation lors de la visio de présentation du mercredi 16 septembre 2027 de 9h à 12h30.

### Dates

- En présentiel à Paris : 27-28-29 septembre 2026 (3 jours) et
- En présentiel à Angers 6-7-8-9 mars 2027 (3.5 jours)
- En visioconférence : entre septembre 2026 et mars 2027 (19 jours)

**Septembre 2026** : 16-17 septembre **Octobre 2026** : 12-13-14 octobre **Novembre 2026** : 2-3 novembre, 23-24 novembre **Décembre 2026** : 10-11 décembre **Janvier 2027** : 16-17-18 janvier **Février 2027** : 5-8-22 février **Mars 2027** : 19-20 mars

Le planning détaillé avec les horaires exacts est disponible sur demande par e-mail [contact@ffjr.com](mailto:contact@ffjr.com)

Durée totale : ½ journée de présentation + 24 journées de formation sur 26 dates – *assiduité obligatoire à l'ensemble des dates y compris présentation (présentiel et visioconférences) sauf pour les 3 demi-journées de mise à niveau (nutrition, naturopathie et anatomie) où la participation peut-être optionnelle pour les personnes ayant des formations dans ces domaines (dispenses validées sur dossier).*

Tarif : 135 €/jour de formation soit **3 240 €**

Validation : note de 12/20 minimum aux questionnaires intermédiaires après chaque module et aux questionnaires de fin de formation

### **Conditions de rattrapage et délais :**

La validation du module théorique repose sur la réussite aux QCM de fin de formation.

Le candidat doit obtenir une note minimale de **12/20**, incluant la réussite aux questions éliminatoires.

En cas de non-validation, une session de rattrapage sera organisée un mois après l'examen final (fin avril 2027). En cas de non-présentation à ce rattrapage ou en cas d'échec, le candidat pourra se présenter à une session de rattrapage du QCM dans un délai maximal de **12 mois** à compter de la formation initiale.

Au-delà de ce délai, ou en cas de nouvel échec, le candidat devra se réinscrire au module théorique dans son intégralité. L'ensemble des frais afférents demeure à la charge du candidat

Bulletin d'inscription sur demande à [contact@ffjr.com](mailto:contact@ffjr.com)

### **2- Formation pratique FFJR**

Prérequis : avoir suivi et validé la Formation théorique FFJR, disposer d'un brevet de premiers secours (PSC1 / PSE / AFGSU / SST) de moins de trois ans.

La Formation pratique ne se réalise pas en jeûne mais en alimentation libre et autonome (cuisines à disposition dans les gîtes). C'est l'occasion de tester des monodiètes par exemple.

Tarif : **950 €** (hors hébergement : env. ( env. 30 € -50€ par nuit)

Dates approximatives : Mai 2027

La Formation pratique est encadrée par:

Michèle PARIS, Olivier BLAIN, Ingrid CHARREAU Lieu : selon la taille du groupe - Bretagne (Fréhel – 22) centre Paciflor ou un autre lieu non défini à ce jour.

Validation :

QCM + mise en situation **évaluée et notée**

### **Conditions de rattrapage et délais :**

La validation du module pratique repose sur deux éléments obligatoires : le QCM passé en fin de semaine de formation pratique et la mise en situation.

Les deux épreuves doivent être validées pour permettre la validation du module.

En cas de non-validation du QCM, une session de rattrapage sera organisée le jour même et dans un délai d'un mois.

En cas de non-validation de la partie mise en situation ou en cas de non-validation après 2 rattrapages du QCM, le candidat devra se réinscrire au module pratique dans son intégralité l'année suivante. L'ensemble des frais afférents demeure à la charge du candidat

Bulletin d'inscription sur demande à [contact@ffjr.com](mailto:contact@ffjr.com)

### **3- Formation d'animateur de randonnée FFJR (FAR)**

Prérequis : avoir suivi et validé la formation théorique et pratique, disposer d'un brevet de premiers secours (PSC1 / PSE / AFGSU / SST) de moins de trois ans.

La FAR de 3 jours en présentiel est encadrée par:

Sandrine Bervas (Alpes de Haute Provence)

Dates : Juin/Août 2027

Tarif: **405 €** pour trois jours (hors hébergement : env. 50 € par nuit)

Emmanuel Roux Sauveur-en-Rue (42220)

Tarif: **405 €** pour trois jours (hors hébergement : env. 50 € par nuit)

Dates : Juin/Août 2027

Nota : En cas d'équivalence déjà acquise avant le début de la formation théorique telles que : Brevet fédéral d'animateur de randonnée (délivré par la FFRP), BPJEPS activités de randonnées, DE accompagnateur moyenne montagne, Brevet fédéral accompagnateur randonnée FFMM la formation FAR peut faire l'objet d'une dispense

Validation : QCM + mise en situation **évaluée et notée**

#### **Conditions de rattrapage et délais:**

La validation de la FAR repose sur la réussite au QCM et à la mise en situation.

Les deux épreuves sont obligatoires et doivent être validées pour l'obtention de la validation.

En cas de non-validation du QCM, une session de rattrapage sera organisée le jour même et dans un délai d'un mois.

En cas de non validation de la partie mise en situation ou en cas de non validation après 2 rattrapages du QCM , le candidat devra se réinscrire au module FAR dans son intégralité l'année suivante. L'ensemble des frais afférents demeure à la charge du candidat

Bulletin d'inscription sur demande à [contact@ffjr.com](mailto:contact@ffjr.com)

### **4- Semaine de compagnonnage**

#### **Prérequis**

Avoir **suivi et validé** l'ensemble des modules de formation suivants :

- la formation théorique FFJR
- la formation pratique FFJR
- la Formation Animateur de Randonnée (FAR)

Le candidat doit également être titulaire d'un brevet de premiers secours (PSC1 / PSE / AFGSU / SST) en cours de validité (moins de trois ans).

Valider **1 semaine de compagnonnage** chez l'un des formateurs ou des membres du CA afin d'expérimenter en situation réelle l'accompagnement des jeûneurs dans un centre FFJR.

Voir avec l'accompagnateur pour les conditions d'hébergement.

5- Avoir réalisé au totale **4 semaines de Jeûne et Randonnée** chez différents accompagnateurs FFJR (en incluant la ou les semaines FFJR exigées avant l'inscription), dont :

- un séjour de deux semaines\* consécutives (qu'il est intéressant de faire chez deux organisateurs différents)

- Avoir réalisé un séjour d'une semaine chez un Membre référent FFJR en fin du cursus de formation qui peut se faire soit en semaine de Jeûne et Randonnée , soit en Compagnonnage (demander liste à jour des centres habilités en amont à [contact@ffjr.com](mailto:contact@ffjr.com))

-> *attestations obligatoires pour tous les séjours*

-> *\*seuls séjours de jeûne d'une durée minimale de 6 jours sont acceptés*

6- L'utilisation de la marque déposée "**Fédération Francophone Jeûne et Randonnée**" et du logo - label FFJR ainsi que la dénomination séjour Jeûne et Randonnée® est strictement réservée aux adhérents. Toute utilisation non autorisée peut constituer une contrefaçon et engager la responsabilité civile et pénale de son auteur. Numéro d'enregistrement de la marque INPI N° 12259\*03

7- La demande officielle se fait par courriel, en transmettant – en un seul envoi - les attestations de séjours et le bulletin d'adhésion (à demander en amont à [contact@ffjr.com](mailto:contact@ffjr.com)). Toute transmission incomplète ou fractionnée ne sera pas prise en compte

Après 2027, toute demande d'adhésion nécessite la validation du QCM

La formation implique un engagement personnel soutenu et une disponibilité régulière pour valider l'ensemble des étapes, c'est pourquoi un délai de 3 ans maximum est accordé pour valider l'ensemble des modules de la formation (théorique, pratique et FAR) et, le cas échéant , déposer une demande d'adhésion à la FFJR.

Au-delà de ce délai, le dossier est examiné par une commission, qui peut demander le repassage de certains modules, théoriques et/ou pratiques ainsi que QCM complémentaires

-----  
*En cas de nécessité, la FFJR se réserve le droit de modifier les dates  
des différentes séquences de la formation*

**Ce cursus complet représente la seule formation valable pour devenir Accompagnateur de jeûne Diplômé FFJR : formation théorique / formation pratique / FAR / expériences jeûne / compagnonnage.**

-----  
*La FFJR n'est en aucun cas garante ni responsable de ce qui se passe dans votre centre.*

*Si vous souhaitez adhérer à la FFJR, veuillez demander le protocole d'adhésion auprès de [contact@ffjr.com](mailto:contact@ffjr.com)*

