



FÉDÉRATION
FRANCOPHONE
JEÛNE & RANDONNÉE

Tu as des questions ? Contacte-nous 📧

contact@ffjr.com

06 69 96 53 98

Par mail
du lundi au vendredi.

Standard téléphonique ouvert
lundi 14h-16h & vendredi 10h-12h

Formation théorique 2026/2027

Date	Format	Modules		AMJ/FFJR	Horaire pause de 12h30 à 14h00
Mercredi 16 septembre 2026	Visio	Présentation formation / Apprenants		FFJR	9h00-12h30
Mercredi 16 septembre 2026	Visio	Mise à niveau	Mise à Niveau Nutrition	FFJR	14h00 - 17h30
Jeudi 17 septembre	Visio		Mise à Niveau Naturo	FFJR	9h00 - 12h30
Jeudi 17 septembre	Visio		Mise à Niveau Anatomie	FFJR	14h00 -17h30
Dimanche 27 septembre 2026	Présentiel	1	Présentation FFJR + AMJ Santé intégrative + Histoire du jeûne + Terminologie	AMJ / FFJR	10h00 - 13h00 14h30 - 18h30
Lundi 28 septembre 2026 Mardi 29 septembre 2026		2	Anatomie et Physiologie	AMJ / FFJR	9h00 - 12h30 14h00 - 17h30
Lundi 12 octobre 2026	Visio	2	Anatomie et Physiologie	AMJ	9h00 - 12h30 14h00 - 17h30
Mardi 13 octobre 2026 Mercredi 14 octobre 2026	Visio	3	Alimentation, nutrition, diètes et détox	AMJ	9h00 - 12h30 14h00 - 17h30
Lundi 2 novembre 2026 Mardi 3 novembre 2026	Visio	3	Alimentation, nutrition, diètes et détox	FFJR	9h00 - 12h30 14h00 - 17h30
Lundi 23 novembre 2026 Mardi 24 novembre 2026	Visio	4	Physiologie du jeûne	AMJ	9h00 - 12h30 14h00 - 17h30
Jeudi 10 décembre 2026	Visio	4	Physiologie du jeûne	AMJ / FFJR	9h00 - 12h30 14h00 - 17h30
Vendredi 11 décembre 2026	Visio	5	Bénéfices du jeûne	AMJ	9h00 - 12h30 14h00 - 17h30
Samedi 16 janvier 2027 Dimanche 17 janvier 2027	Visio	6	Conduite du jeûne	FFJR	9h00 - 12h30 14h00 - 17h30
Lundi 18 janvier 2027	Visio	7	Aspects opérationnels	FFJR	9h00 - 12h30 14h00 - 17h30
Vendredi 5 février 2027	Visio	8	Phyto et autres outils naturels	FFJR	9h00 - 12h30 14h00 - 17h30
Lundi 8 février 2027	Visio	9	Techniques complémentaires	FFJR	9h00 - 12h30 14h00 - 17h30
Lundi 22 février 2027	Visio	10	Responsabilité et Sécurité	FFJR	9h00 - 12h30 14h00 - 17h30
Lundi 22 février 2027	Visio	11	Fonctionnement FFJR	FFJR	9h00 - 12h30 14h00 - 17h30
Mardi 23 février 2027	Visio		Révision	AMJ	9h00 - 12h30
Lundi 8 mars 2027	Présentiel	12	Psychologie du jeûneur et accompagnement de groupe	FFJR	10h00 - 13h00 14h30 - 18h30
Mardi 9 mars 2027					9h00 - 12h30
Mardi 9 mars 2027					14h00 - 17h30
Mercredi 10 mars 2027			Mises en pratique - Evaluation orale et Ecrite	AMJ/FFJR	9h00 - 12h30 14h00 - 17h30
Jeudi 11 mars 2027					9h00 - 12h30 14h00 - 17h30