

## Rôle et missions de l'animateur local Kousmine (ALK)

### Profil de l'animateur local Kousmine

L'animateur local Kousmine est adhérent de l'Association Kousmine française et à jour de sa cotisation.

Il a au moins suivi le stage d'alimentation santé niveau 1 organisé par l'AKF.

La désignation d'un animateur local fait l'objet d'une validation par le conseil d'administration.

Il accepte que son nom et ses coordonnées soient diffusés sur le site internet et dans les revues.

L'animateur local Kousmine est bénévole et assume bénévolement les activités détaillées ci-dessous.

L'animateur local Kousmine s'engage à fournir un mois avant l'assemblée générale annuelle le bilan d'activité de son groupe.

### L'animateur local Kousmine a pour rôle :

- d'être le relais bénévole local de l'AKF : l'animateur s'engage à relayer auprès de son groupe local les initiatives de l'AKF (rencontres, stages, conférences en ligne, etc.) ;
- de diffuser la connaissance de la dynamique Kousmine auprès d'un public d'adhérents et d'un public plus large ;
- de promouvoir auprès de ce public les offres de stages (alimentation santé et jeûne), d'événements (Rencontres Nationales) ;
- d'inciter les participants réguliers du groupe local à adhérer à l'AKF ;
- de faire connaître la revue, ses dossiers, et le bulletin « Santé Vous Responsables » ;
- de proposer, avec le soutien de l'AKF, des animations autour de la dynamique Kousmine dans ses différents aspects (les « piliers »).

### Rôle de l'AKF

Une équipe au sein de l'AKF est en charge de l'animation et du soutien auprès des animateurs locaux. Elle se chargera durant l'année d'organiser des temps d'échange et de partage (à distance et/ou en présentiel) avec les animateurs locaux.

L'AKF soutient chaque animateur local par :

- la mise à disposition d'outils de communication : brochures, cartes, infographie des piliers, revues...
- la mise à disposition d'outils d'animation prêts à l'emploi : atelier de présentation de la dynamique Kousmine, ateliers pratiques sur l'assiette santé durable, sur la crème Budwig, sur le pH urinaire, etc. ("mallette" qui s'enrichira au fur et à mesure des demandes et des échanges avec les animateurs locaux) ;
- une bibliographie sur les différents sujets abordés par l'approche de la santé du Dr Kousmine.

Pour inciter chaque animateur à continuer à se former, il bénéficie du tarif réduit sur les stages Kousmine ultérieurs (alimentation santé, jeûne).

L'AKF relaie sur son site, dans ses bulletins "Santé Vous Responsables" et les revues, les annonces d'activités organisées localement et les comptes rendus.

## Questions / Réponses

### ● **Combien d'animations dois-je organiser dans l'année ?**

Il n'y a pas de nombre strict défini ; néanmoins, une certaine régularité est souhaitable. En fonction des disponibilités de l'animateur, une animation par trimestre semble un rythme adapté.

### ● **Que puis-je proposer comme activités ?**

Voici quelques exemples d'activités possibles... aucune n'est obligatoire, c'est à l'animateur de piocher celles qui lui correspondent le mieux en termes de disponibilité et de thèmes :

- partage et création de recettes saines, savoureuses et de saison ;
- ateliers pratiques et/ou d'information sur : l'assiette santé durable, l'assiette remède, les qualités des huiles, le ghee, la composition d'un placard, la découverte du vitaliseur, la prise de pH urinaire, etc.
- organisation et préparation d'un repas « Kousmine ».

### ● **Puis-je créer ma propre animation ?**

L'AKF met à disposition des thèmes et des animations types, prêtes à l'emploi.

L'animateur local peut proposer de nouvelles animations, avec l'accord préalable de l'AKF.

### ● **Combien de temps doit durer une animation de groupe local ?**

C'est à chaque animateur de le décider en fonction du contenu de l'animation. En moyenne, 1h30 d'animation semble une durée correcte.

### ● **Puis-je faire payer les participants ?**

L'animateur local est bénévole et les animations du groupe local sont gratuites, celles-ci étant à destination des adhérents de l'AKF.

En revanche, si l'animation nécessite l'achat de denrées alimentaires ou de petit matériel spécifique, l'animateur peut demander une participation modique couvrant les frais.

Par ailleurs, l'animateur peut proposer des activités complémentaires, à titre onéreux, déclarées préalablement à l'AKF.

### ● **Je suis intéressé pour devenir animateur local Kousmine, à qui puis-je m'adresser ?**

Adressez-vous à la secrétaire de l'AKF, Anne Matthieu, par mail : [info@kousmine.fr](mailto:info@kousmine.fr) ou par téléphone : 03 80 79 07 46.