

**FICHE DE POSTE**  
**POUR LES VOLONTAIRES EN CUISINE**  
**A LA MONTAGNE DU DHARMA**

*For English see below*

<b>TYPE DE CONTRAT</b>	Bénévole
<b>CONDITION FINANCIÈRES</b>	Gratuité de la retraite avec invitation à offrir une donation libre à l'association Cévenn'Zen en fin de retraite
<b>DATE D'ARRIVÉE</b>	48 heures avant le début de la retraite
<b>DATE DE DÉPART</b>	48 heures après la fin de la retraite
<b>LOCALISATION</b>	A distance avant la retraite, puis à La Montagne du Dharma pendant la retraite (La Boissière, 30450 Malons-et-Elze)
<b>HORAIRES DE TRAVAIL</b>	Pendant la retraite: 9h-12h et 15h-18h à moduler selon vos besoins et avec le reste de l'équipe. Avec une équipe de 4 personnes, il est par exemple possible de s'organiser en binômes qui cuisinent chacun un jour sur deux. Il est aussi possible de participer aux partages du dharma de l'après midi en anticipant le repas du soir.
<b>COMPÉTENCES ET QUALIFICATIONS REQUISES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une expérience de cuisine pour un nombre de personnes supérieur à 20. Ou du moins : de la confiance en soi !</li> <li>- Avoir déjà fait une retraite au Village des Pruniers ou à la Montagne du Dharma</li> <li>- Avoir envie de faire équipe avec d'autres personnes</li> <li>- Être prêt.e à faire confiance autant que possible au fonctionnement "habituel" des retraites du Village des Pruniers, ainsi qu'à</li> </ul>

	<p>l'expérience des personnes qui ont organisé et guidé de nombreuses retraites</p>
<b>SPÉCIFICITÉS DU POSTE</b>	<p>Votre rôle: offrir de la joie et l'amour à la communauté à travers la cuisine, pour une trentaine de personnes (participant.es &amp; équipe)</p>
<b>NOMBRE DE PERSONNES DANS L'ÉQUIPE</b>	<p>4 personnes en cuisine pour une retraite d'une semaine</p>
<b>MISSION et TÂCHES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Avant la retraite :</b> <p>A distance:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participer à quelques réunions de coordination en visio avec les autres membres de l'équipe</li> <li>- Préparer les menus pour toute la semaine au moins un mois avant le début de la retraite en coordination avec les autres membres de l'équipe et avec un.e référent.e de l'équipe d'organisation.</li> <li>- Préparer les quantités de nourriture pour chacun des menus (en nombre ou en kilo : ex 4 pains de 1 kg et 5 kg de carottes) pour aboutir à une liste de courses détaillées au moins 15 jours avant la retraite. Les commandes seront lancées par la/le référent.e de l'équipe d'organisation.</li> <li>- Se renseigner sur le nombre de personnes avec des intolérances alimentaires et proposer des options en fonction si possible (féculents sans gluten, légumes crus...). <i>Les personnes avec des intolérances alimentaires peuvent aussi être invitées par l'équipe d'organisation à amener leur nourriture spécifique et disposent d'une cuisine séparée pour préparer leur repas.</i></li> </ul> </li> </ul> <p>Sur les lieux avant la retraite :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparer l'espace de la cuisine, réceptionner et ranger les commandes</li> <li>- Etablir le planning des repas et des</li> </ul>

personnes en cuisine

- Afficher les plannings dans l'espace de cuisine

**• Pendant la retraite :**

- Cuisiner les repas du midi et du soir (pas les petits déjeuners)
- Certains participant.es à la retraite seront disponibles pour laver et découper les légumes durant le temps de service communautaire tous les matins. Les cuisinier.es sont tenu.es d'être présent.es pendant le temps de service pour donner aux participant.es les indications nécessaires (quantités, forme des découpes...)
- Les cuisinier.es nettoieront avant le repas les casseroles et ustensiles utilisés pour la préparation de celui-ci
- Les cuisinier.e pourront apprendre à inviter la cloche annonçant les repas, et ensuite inviter la cloche durant toute la retraite

**• Après la retraite :**

- Nettoyage de la cuisine dans son ensemble (y compris les frigos)
- Faire l'inventaire des stocks de nourriture restants
- Participation à la session de débriefing
- Détente et baignade !

***TASKS DESCRIPTION  
FOR VOLUNTEERS COOKING  
AT DHARMA MOUNTAIN***

<b>TYPE OF CONTRACT</b>	Volunteer
<b>FINANCIAL CONDITIONS</b>	Free retreat with an invitation to make a donation to Cévenn'Zen association at the end of the retreat
<b>ARRIVAL DATE</b>	48 hours before the start of the retreat
<b>DEPARTURE DATE</b>	48 hours after the end of the retreat
<b>LOCATION</b>	Remotely before the retreat, then at Montagne du Dharma during the retreat (La Boissière, 30450 Malons-et-Elze)
<b>WORKING HOURS</b>	<p>During the retreat: 9 a.m.-12 p.m. and 3 p.m.-6 p.m., to be adjusted according to your needs and with the rest of the team.</p> <p>With a team of four people, it is possible, for example, to organize yourselves into pairs, each cooking every other day.</p> <p>It is also possible to participate in the afternoon Dharma sharing sessions by preparing the evening meal in advance.</p>
<b>REQUIRED SKILLS AND QUALIFICATIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experience cooking for more than 20 people. Or at least: self-confidence!</li> <li>- Have already attended a retreat at Plum Village or Dharma Mountain</li> <li>- Be willing to work as part of a team</li> <li>- Be prepared to trust as much as possible in the “usual” way of running Plum Village/Dharma Mountain retreats, as well as in the experience of those who have</li> </ul>

	organized and guided many retreats
<b>SPECIFICITIES OF THE POSITION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Your role: to offer joy and love to the community through cooking for about 30 people (participants &amp; team)</li> </ul>
<b>NUMBER OF PEOPLE</b>	4 people in the kitchen for a one-week retreat
<b>MISSION and TASKS TO COORDINATE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Remotely before the retreat:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participate in a few video coordination meetings with other team members.</li> <li>- Prepare menus for the entire week at least one month before the start of the retreat in coordination with other team members and a representative from the organizing team.</li> <li>- Prepare the quantities of food for each menu (in number or weight: e.g., 4 loaves of bread weighing 1 kg and 5 kg of carrots) to produce a detailed shopping list at least 15 days before the retreat. Orders will be placed by the representative of the organizing team.</li> <li>- Find out how many people have food intolerances and offer appropriate options if possible (gluten-free starchy foods, raw vegetables, etc.). <i>However, people with food intolerances may also be invited by the organizing team to bring their own specific food and use a separate kitchen to prepare their meals.</i></li> </ul> </li> <li>• <b>On site before the retreat:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prepare the kitchen space, receive and store orders</li> <li>- Establish the meal schedule and kitchen staff schedule</li> <li>- Post the schedules in the kitchen area</li> </ul> </li> <li>• <b>During the retreat:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooking lunch and dinner (not breakfast)</li> </ul> </li> </ul>

- Some retreat participants will be available to wash and chop vegetables during community service time each morning. Cooks are required to be present during service time to give participants the necessary instructions (quantities, cutting shapes, etc.).

- Cooks will clean the pots and utensils used to prepare the meal before the meal.

- Cooks may learn how to ring the bell announcing meals, and then ring the bell throughout the retreat

**• After the retreat:**

- Cleaning the entire kitchen (including refrigerators)

- Take inventory of remaining food supplies

- Participation in the debriefing session

- Relaxation and swimming!