



CAP Boulanger

170 Fiches de Révision

CAP Boulanger

Boulanger

Fiches de révision

Fiches méthodologiques

Tableaux et graphiques

Retours et conseils



Conforme au Programme Officiel



Garantie Diplômé(e) ou Remboursé

4,5/5 selon l'Avis des Étudiants



courscapboulanger.fr

Préambule

1. Le mot du formateur :



Hello, moi c'est **Mathis** !

D'abord, je tiens à te remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir choisi www.courscapboulanger.fr pour tes révisions.

Si tu lis ces lignes, tu as fait le choix de la **réussite**, bravo.

Dans cet E-Book, tu découvriras comment j'ai obtenu mon **CAP Boulanger** avec une moyenne de **14,26/20** à l'examen final.

2. Pour aller beaucoup plus loin :

Vous avez été très nombreux à nous demander de créer une **formation 100 % vidéo** dédiée au domaine **Services & Santé** pour maîtriser toutes les notions.

Chose promise, chose due : Nous avons créé cette formation unique composée de **5 modules ultra-complets** (1h08 au total) afin de t'aider à **réussir les épreuves** du CAP.



3. Contenu du dossier Services & Santé :

- Vidéo 1 – Relation d'aide, communication professionnelle & posture avec le public (15 min)** : Clés pour adopter une posture professionnelle et bienveillante.
- Vidéo 2 – Hygiène, sécurité, risques professionnels & prévention des infections (14 min)** : Règles essentielles d'hygiène, de sécurité et de prévention.
- Vidéo 3 – Organisation du travail, planification et qualité du service rendu (12 min)** : Méthodes pour organiser les tâches et assurer un suivi fiable.
- Vidéo 4 – Accompagnement de la personne dans les actes de la vie quotidienne (15 min)** : Repères pour accompagner la personne au quotidien.
- Vidéo 5 – Contexte juridique, éthique et déontologique (16 min)** : Cadre de référence pour agir dans le respect du droit et de l'éthique.

Découvrir

Table des matières

Français	Aller
Chapitre 1: Comprendre un texte	Aller
Chapitre 2: Rédiger clairement	Aller
Chapitre 3: S'exprimer à l'oral	Aller
Chapitre 4: Maîtriser l'orthographe	Aller
Histoire-géographie et Enseignement moral et civique	Aller
Chapitre 1: Repères historiques	Aller
Chapitre 2: Territoires et sociétés	Aller
Chapitre 3: Valeurs et citoyenneté	Aller
Mathématiques – Sciences physiques et chimiques	Aller
Chapitre 1: Calculs et proportionnalité	Aller
Chapitre 2: Mesures et conversions	Aller
Chapitre 3: Lecture de données	Aller
Chapitre 4: Bases physico-chimiques	Aller
Langue vivante (Anglais)	Aller
Chapitre 1: Comprendre à l'oral	Aller
Chapitre 2: S'exprimer simplement	Aller
Chapitre 3: Vocabulaire professionnel	Aller
Prévention-Santé-Environnement	Aller
Chapitre 1: Risques professionnels	Aller
Chapitre 2: Prévention et sécurité	Aller
Chapitre 3: Santé au travail	Aller
Chapitre 4: Développement durable	Aller
Arts appliqués et cultures artistiques	Aller
Chapitre 1: Observation et croquis	Aller
Chapitre 2: Couleurs et composition	Aller
Chapitre 3: Culture artistique	Aller
Langue vivante facultative (Espagnol)	Aller
Chapitre 1: Comprendre à l'oral	Aller
Chapitre 2: Parler en continu	Aller
Chapitre 3: Interagir en situation	Aller
Chapitre 4: Lexique courant	Aller
Technologie professionnelle	Aller
Chapitre 1: Matières premières	Aller

Chapitre 2 : Procédés de fabrication Aller

Chapitre 3 : Matériels et outils Aller

Chapitre 4 : Organisation du poste Aller

Chapitre 5 : Qualité et traçabilité Aller

Sciences appliquées Aller

Chapitre 1 : Constituants des aliments Aller

Chapitre 2 : Nutrition et équilibre Aller

Chapitre 3 : Microbiologie de base Aller

Chapitre 4 : Hygiène alimentaire Aller

Gestion appliquée Aller

Chapitre 1 : Contexte de l'entreprise Aller

Chapitre 2 : Organisation de l'activité Aller

Chapitre 3 : Règles professionnelles Aller

Chapitre 4 : Documents courants Aller

Chapitre 5 : Notions de coûts Aller

Production Aller

Chapitre 1 : Préparer et doser Aller

Chapitre 2 : Pétrir et fermenter Aller

Chapitre 3 : Façonner et apprêter Aller

Chapitre 4 : Cuire et contrôler Aller

Français

Présentation de la matière :

Dans le **CAP Boulanger (Boulanger)**, le **Français** est évalué avec l'histoire-géographie et l'EMC, avec un **coefficent de 3**. En CCF, tu passes un **écrit en 3 étapes** de 40 minutes, puis un **oral de 10 minutes** lié au métier. En examen final, il y a un écrit et un oral, pour une **durée totale** souvent indiquée à 2 h 15.

Tu t'entraînes à comprendre des textes, construire une réponse claire, et parler de ton expérience en boulangerie avec des mots simples. Un camarade a gagné plusieurs points juste en soignant l'introduction et la conclusion, ça m'a marqué. Les écrits d'enseignements généraux tombent en général début juin, par exemple les 8 et 9 juin 2026 pour la session 2026.

Conseil :

Révise court mais souvent: 20 minutes, 4 fois par semaine. Le piège classique, c'est de répondre trop vite sans justifier. Pense toujours: Une idée, un exemple, une phrase propre, et tu sécurises des points.

Pour être prêt le jour J, entraîne-toi comme ça:

- Lire 1 texte, résumer en 3 lignes
- Écrire 10 lignes, corriger 2 fois
- Répéter l'oral 2 minutes chrono

Le jour de l'écrit, garde 5 minutes pour te relire, et chasse les accords et les répétitions. À l'oral, parle de situations réelles au fournil, une commande, un imprévu, et reste clair, même si tu stresses un peu.

Table des matières

Chapitre 1: Comprendre un texte	Aller
1. Lire pour comprendre	Aller
2. Analyser et rédiger un résumé	Aller
Chapitre 2: Rédiger clairement	Aller
1. Structurer ton texte pour être lu	Aller
2. Choisir des mots précis et actifs	Aller
3. Vérifier et livrer un texte propre	Aller
Chapitre 3: S'exprimer à l'oral	Aller
1. Préparer ta prise de parole	Aller
2. Communiquer avec clients et équipe	Aller
3. Gérer le stress et l'épreuve orale	Aller

Chapitre 4 : Maîtriser l'orthographe	Aller
1. Règles d'orthographe essentielles	Aller
2. Stratégies pratiques pour progresser	Aller
3. Appliquer l'orthographe en contexte boulanger	Aller

Chapitre 1: Comprendre un texte

1. Lire pour comprendre :

Objectif et public :

L'objectif est de te donner une méthode simple pour lire un texte, repérer l'idée principale et comprendre les consignes utiles pour l'épreuve du CAP Boulanger.

Techniques de lecture :

Adopte une lecture active, survole d'abord le titre et les paragraphes, puis repère mots clés, chiffres et consignes, enfin surligne et note en quelques mots les informations utiles.

Signes à repérer :

Fais attention aux dates, durées, quantités, noms et verbes d'action, ces éléments indiquent souvent l'information essentielle à retenir pour la compréhension ou la production en atelier.

Exemple de lecture :

En lisant une fiche recette, je souligne les temps de repos et les poids, puis je note 4 points clés en haut de la feuille pour m'y retrouver rapidement en stage.

2. Analyser et rédiger un résumé :

Plan simple :

Suis un plan très simple : introduction avec thème, développement en 2 ou 3 idées principales et une conclusion courte qui reformule l'idée centrale du texte.

Repérer les idées clés :

Pose-toi les questions qui, quoi, quand, comment, pourquoi. Note 6 à 10 éléments utiles que tu pourras organiser ensuite en ordre d'importance pour le résumé.

Rédiger et reformuler :

Reformule avec tes propres mots, évite la copie mot à mot, utilise des connecteurs simples comme puis, donc, mais, ensuite pour garder une logique claire entre les idées.

Exemple d'analyse :

Pour une fiche recette, je relève durées, poids et températures, puis je synthétise en 6 lignes utiles pour transmettre l'information à l'équipe en moins de 2 minutes.

Cas concret :

Contexte : commande de 120 baguettes tradition pour 7 h du matin. Étapes : lire la fiche, calculer poids total, planifier pétrissage et fermentations, organiser la tournée de cuisson en équipe.

Résultat : production de 120 baguettes de 250 g chacune, soit 30 kg de pâte, cuisson 20 minutes par four. Livrable attendu : fiche production chiffrée indiquant quantités, temps et rôles pour chaque poste.

Astuce pratique :

Vérifie toujours les chiffres une deuxième fois avant de lancer une fournée, en stage j'ai déjà réduit une fournée à cause d'une erreur de 1 kg, ça m'a appris la rigueur.

Indice	Ce que ça signifie	Action
Nombre et durée	Informations chiffrées importantes	Noter et recalculer si nécessaire
Verbes d'action	Indiquent une consigne ou une étape	Classer par ordre d'exécution
Mots soulignés	Concepts clés ou termes techniques	Chercher définition et lister
Chiffres en marge	Données pour calculs ou planning	Faire les totaux et préparer la fiche

Voici une checklist opérationnelle pour le jour de production, utile pour vérifier ta compréhension avant de commencer en atelier.

Étape	Action rapide
Lire la fiche	Repérer quantités et temps
Calculer les totaux	Additionner poids et ingrédients
Planifier le temps	Bloquer pétrissage et fermentation
Vérifier le matériel	Contrôler balances et four
Communiquer à l'équipe	Donner la fiche production chiffrée

i Ce qu'il faut retenir

Pour comprendre un texte (recette, consigne CAP), mise sur une **lecture active** : survole, repère, puis note l'essentiel sans copier.

- Cherche les **mots clés et chiffres** : dates, durées, quantités, températures, noms.
- Repère les **verbes d'action** et classe-les dans l'ordre d'exécution.
- Pour résumer, suis un **plan simple** : thème, 2 à 3 idées, conclusion.

- Avant de produire, fais la **vérification des totaux** et prépare une fiche chiffrée pour l'équipe.

Pose-toi qui, quoi, quand, comment, pourquoi, puis reformule avec des connecteurs (puis, donc, mais). En atelier, une double vérification des calculs évite les erreurs de fournée et sécurise ton planning.

Chapitre 2 : Rédiger clairement

1. Structurer ton texte pour être lu :

Objectif et public :

Définis d'abord à qui s'adresse ton texte, un client, un collègue, ou un jury d'examen, et choisis un ton simple et direct pour faciliter la compréhension immédiate.

Plan simple :

Privilégie trois parties maximum, introduction courte, développement en 2 à 3 points et une conclusion brève, chaque partie restant claire pour le lecteur pressé ou en formation.

Paragraphes courts :

Fais des paragraphes de 1 à 4 phrases, limite chaque phrase à 12 à 18 mots pour garder le rythme, ainsi ton texte sera lu et compris plus vite par ton lecteur.

Exemple d'instruction claire :

Pour une recette de pain, écris : "Penser 1 000 g de farine, ajouter 600 ml d'eau, pétrir 10 minutes, laisser pousser 2 heures, façonner 3 pains, cuire 30 minutes à 220°C.".

2. Choisir des mots précis et actifs :

Verbes au présent et actifs :

Utilise des verbes d'action au présent, comme "mélanger", "pétrir", "vérifier", pour indiquer clairement l'action à réaliser et éviter les ambiguïtés sur l'ordre des opérations.

Vocabulaire professionnel utile :

Prends des termes connus en boulangerie, par exemple "pétrin", "pointage", "façonnage", et définis tout mot technique si ton destinataire pourrait l'ignorer.

Connecteurs pour organiser :

Employe des connecteurs simples comme "d'abord", "puis", "ensuite", "enfin", pour marquer l'enchaînement des étapes et guider le lecteur tout au long du texte.

Astuce stage :

Sur le poste, relis ton texte à voix haute en 30 secondes, cela te permet de repérer les phrases lourdes et d'alléger rapidement tes formulations.

3. Vérifier et livrer un texte propre :

Selecture ciblée :

Relis pour vérifier trois points : clarté du message, ordre logique des étapes, et absence d'erreurs techniques ou chiffrées, cela évite les incidents en production et les malentendus.

Erreurs fréquentes et corrections :

Évite les phrases longues, les passives imprécises, et les abréviations non expliquées, corrige les chiffres et unités, par exemple 1 kg et non 1kg, pour respecter les normes de lisibilité.

Mini cas concret :

Contexte : L'équipe du matin doit suivre une procédure de nettoyage du pétrin après la production. Étapes : 1) couper l'alimentation, 2) retirer la pâte, 3) démonter la cuve, 4) nettoyer à l'eau tiède, 5) sécher. Résultat : réduction des incidents hygiène de 40% en 3 semaines. Livrable attendu : une fiche A4 recto avec 5 étapes et temps estimés, affichée près du poste.

Exemple de fiche opérationnelle :

Fiche : "Nettoyage pétrin – Durée totale 15 minutes – Fréquence : après chaque utilisation – Produits : détergent neutre 100 ml, eau tiède – Vérification : photo avant/après prise par le responsable.".

Checklist opérationnelle	À faire
Vérifier l'objectif	Clarifier le destinataire et le but en 1 phrase
Limiter les étapes	Mettre 2 à 6 étapes numérotées
Chiffrer quand c'est utile	Indiquer quantités, durées et températures
Relire rapidement	Lire à voix haute en 30 secondes
Livrable	Fiche A4 claire, titre, 5 étapes max, imprimée et affichée

Méthode pratique pour rédiger :

Plan rapide : introduction 1 phrase, 2 à 3 points numérotés, une phrase de vérification, et un titre clair. Utilise connecteurs simples et verbes d'action pour faciliter la mise en pratique.

Vocabulaire clé et connecteurs :

- Verbes : Peser, ajouter, mélanger, laisser, cuire
- Connecteurs : D'abord, puis, ensuite, enfin
- Unités : g, kg, ml, min, °C

Astuce d'ancien élève :

La première fois, j'ai passé 20 minutes à clarifier une fiche, ensuite j'ai réduit le temps de relecture à 5 minutes et tout le monde a mieux suivi les consignes.

i Ce qu'il faut retenir

Pour rédiger clairement, commence par définir ton **objectif et public**, puis construis un texte facile à parcourir et à appliquer.

- Adopte un **plan en trois parties** et des paragraphes courts, avec des phrases de 12 à 18 mots.
- Choisis des **verbes d'action** au présent, des mots précis, et des connecteurs (d'abord, puis, ensuite, enfin).
- Vérifie chiffres, unités et ordre des étapes, et fais une **relecture en 30 secondes** à voix haute.

Avant de livrer, assure-toi que le message est clair, logique et sans erreurs techniques. Une fiche A4 simple, chiffrée (durées, températures, quantités) et affichée près du poste évite les malentendus et sécurise la production.

Chapitre 3 : S'exprimer à l'oral

1. Préparer ta prise de parole :

Objectif et public :

Avant de parler, définis ton objectif et ton public, client, jury ou équipe. Savoir à qui tu t'adresses permet d'ajuster le ton, le vocabulaire et la durée de ton intervention.

Plan simple :

Structure ta prise de parole en 3 parties: accroche, développement, conclusion. Pour un pitch rapide vise 30 à 60 secondes, pour un exposé compte 2 à 5 minutes selon la situation.

Exemple d'introduction courte :

Bonjour, je suis Paul, boulanger. Ici tu peux goûter notre pain au levain, cuit chaque matin. Il est préparé en 24 heures de fermentation pour une mie plus digeste.

Astuce pratique :

Avant un oral, répète 2 fois ton introduction à voix haute. Si tu bloques, souris et reprends en reformulant la phrase précédente, cela aide le jury à suivre et te recentre.

2. Communiquer avec clients et équipe :

Accueillir et écouter :

L'accueil commence par un sourire et une phrase courte. Écoute la demande du client sans l'interrompre. Reformule en une phrase pour vérifier la commande et éviter les erreurs de prix ou d'allergies.

Parler en équipe :

Pendant le service, utilise des messages courts et clairs. Par exemple, annonce 'four prêt' ou 'pains finis'. Cela réduit les erreurs et accélère les tâches de 10 à 20 minutes par service selon l'équipe.

Astuce de stage :

Note les demandes spéciales sur un bloc note visible près de la caisse. Un simple code couleur pour les commandes urgentes t'aide à prioriser et évite les oubliés en période de pointe.

3. Gérer le stress et l'épreuve orale :

Techniques de respiration :

Respire calmement avant de parler, inspire 4 secondes, retiens 2 secondes, expire 6 secondes. Répète 3 fois pour baisser le rythme cardiaque et retrouver un ton posé devant un jury ou un client difficile.

Gestion des questions :

Si tu ne connais pas la réponse, dis-le honnêtement et propose de vérifier. Tu peux répondre 'Bonne question, je vérifie et je reviens vers vous'. Cela montre sérieux et professionnalisme.

Mini cas concret :

Contexte: tu présentes un nouveau pain en boutique pour 60 clients durant une matinée de marché, tu proposes 20 échantillons et récoltes 30 retours.

Étape	Action	Résultat attendu
Planning	Préparer 20 échantillons et script d'une minute	Présence pour 60 clients
Présentation	Pitch d'une minute devant les clients	30 fiches complétées
Collecte	Demander avis et coordonnées pour feedback	30 retours analysables
Livrable	Fiche client et rapport synthétique	10 ventes supplémentaires estimées

Livrable attendu: fichier Excel ou papier avec 30 retours classés, script d'un pitch d'une minute, et rapport chiffré montrant augmentation prévisionnelle de 10 ventes.

Voici une check-list pratique de 5 points, utile en boutique ou pendant un oral. Suis-la avant et pendant ta prise de parole pour rester clair et efficace.

Action	Pourquoi	Temps estimé
Préparer ton pitch	Clarifier le message	2 à 5 minutes
Vérifier matériel	Micro, échantillons, bloc-notes	5 minutes
Respirer et échauffer la voix	Diminuer le stress, améliorer débit	2 minutes
Reformuler la commande	Éviter erreurs et pertes	10 à 15 secondes
Recueillir feedback	Améliorer l'offre et script	30 réponses minimum

i Ce qu'il faut retenir

Pour réussir à l'oral, pars de ton **objectif et public**, puis prépare un **plan en 3 parties** (accroche, développement, conclusion) et répète ton introduction à voix haute.

- En boutique, accueille avec un sourire, écoute sans couper, puis reformule la demande pour éviter erreurs de prix ou d'allergies.
- En équipe, utilise des **messages courts et clairs** pendant le service et note les demandes spéciales (code couleur si besoin).
- Pour le stress, applique la **respiration 4-2-6** et, si tu ne sais pas, dis-le puis propose de vérifier.

Appuie-toi sur une check-list simple : pitch prêt, matériel vérifié, respiration, reformulation, collecte de retours. Avec un mini script d'une minute et du feedback, tu restes pro et tu améliores vite ton discours.

Chapitre 4 : Maîtriser l'orthographe

1. Règles d'orthographe essentielles :

Accords de base :

Les accords en genre et en nombre sont primordiaux pour un texte propre, surtout sur des étiquettes ou fiches techniques qui doivent être claires pour le client et l'équipe.

Homophones courants :

Confondre "et" et "est", "a" et "à", "ces" et "ses" arrive souvent, et ces erreurs changent le sens d'une phrase. Apprends quelques repères simples pour les différencier.

Terminaisons verbales :

Les terminaisons en -é, -er, -ais, -ait posent problème en écriture. Repère le verbe et la fonction dans la phrase pour choisir la bonne forme, notamment pour les modes temps simples.

Pluriels particuliers :

Certains mots changent peu au pluriel, d'autres ajoutent -x. Les mots composés suivent des règles spécifiques, utile pour les noms de produits ou recettes sur les étiquettes.

Exemple d'orthographe pratique :

Sur une affiche, écrire "pain bio" au pluriel devient "pains bio", évite d'ajouter un "s" à "bio" si tu le considères invariable dans l'usage courant.

2. Stratégies pratiques pour progresser :

Routine de révision :

Consacre 10 à 15 minutes chaque jour à une règle précise, par exemple les homophones un jour, les accords un autre jour. La répétition quotidienne ancre les automatismes.

Outils à utiliser :

Utilise un correcteur orthographique, un dictionnaire et une application de conjugaison. Le correcteur ne remplace pas le jugement humain, contrôle toujours les suggestions avant d'accepter.

Dictées ciblées :

Fais 1 dictée par semaine sur des textes liés à la boulangerie, 200 à 300 mots, puis corrige avec un camarade ou le formateur pour repérer tes fautes récurrentes.

Auto-évaluation :

Tiens un carnet de 10 à 20 fautes fréquentes et relis-le avant chaque examen ou présentation écrite, ainsi tu verras tes progrès et tes erreurs s'effacer.

Astuce de stage :

Lors de mon premier stage, j'annotais toutes les fautes sur les tickets de caisse, 2 fois par semaine, ça m'a permis de baisser mes erreurs de moitié en 6 semaines.

Erreur fréquente	Règle rapide
A / À	A = verbe avoir, À = préposition
Et / Est	Et = conjonction, Est = verbe être
Ces / Ses	Ces = démonstratif, Ses = possessif
On / Ont	On = pronom indéfini, Ont = verbe avoir
É / Er	É = participe passé, Er = infinitif

3. Appliquer l'orthographe en contexte boulanger :

Étiquettes et fiches techniques :

Les étiquettes produits exigent une orthographe parfaite pour l'image de l'entreprise, la traçabilité et la conformité. Une faute peut nuire à la vente ou créer un doute chez le client.

Communication avec les clients :

Un message clair et sans faute inspire confiance. Rédige 1 phrase courte par information essentielle, vérifie ponctuation et accords avant impression ou publication sur les réseaux.

Fiches recettes et commandes :

Les recettes doivent détailler quantités et étapes sans ambiguïté. Une faute sur un ingrédient ou une quantité peut entraîner une erreur de production pour 2 à 50 pièces selon la commande.

Mini cas concret :

Contexte : tu dois préparer 20 étiquettes pour une gamme de pains artisanaux à distribuer en boutique ce week-end.

Exemple de cas concret :

Étapes : 1. Rédiger les 20 noms et ingrédients, 2. Vérifier les homophones et accords, 3. Faire relire par 1 collègue, 4. Imprimer 20 étiquettes. Résultat : zéro faute détectée à l'ouverture.

Livrable attendu : 20 étiquettes imprimées et validées, format A6, poids papier 250 g, 100% exemptes d'erreurs, prêtes pour la vente samedi matin.

Check-list opérationnelle :

Étape	Action
-------	--------

Rédaction	Écrire texte court et clair
Vérification	Relire à voix haute
Contrôle croisé	Faire relire par 1 collègue
Validation	Valider avant impression
Archivage	Sauvegarder version finale numérique

Astuce terrain :

Imprime toujours 1 échantillon pour vérifier orthographe et mise en page, cela évite de gaspiller 20 à 50 feuilles si une faute passe entre les mailles.

i Ce qu'il faut retenir

Une orthographe solide rend tes étiquettes, fiches et messages plus clairs, et évite des erreurs coûteuses en production.

- Priorise les **accords en genre**, les **homophones fréquents** (a/à, et/est, ces/ses) et les terminaisons -é/-er, -ais/-ait.
- Applique les règles de pluriel et de mots composés pour les noms produits, par exemple « pains bio ».
- Installe une **routine quotidienne courte** (10 à 15 min), utilise correcteur, dictionnaire et appli de conjugaison, et fais 1 dictée hebdo.

En boulangerie, écris des phrases courtes, fais une **relecture à voix haute** et demande une relecture par un collègue avant impression. Imprime un échantillon pour éviter de gâcher toute une série et gagne en confiance client.

Histoire-géographie et Enseignement moral et civique

Présentation de la matière :

En **CAP Boulanger (Boulanger)**, Histoire-géographie et Enseignement moral et civique t'aide à comprendre le monde, les territoires, et la vie citoyenne. Cette matière mène à une évaluation intégrée avec le français, notée avec un **coeffcient 3**.

CCF: L'évaluation se fait en dernière année, avec un **oral de 15 minutes** maximum, dont **5 minutes de préparation**, noté sur 20. Tu prépares une liste de **8 documents**, puis tu analyses un document et tu argumentes en EMC.

Je me souviens d'un camarade qui a osé relier un thème d'EMC au respect en équipe au fournil, et ça l'a rendu plus solide à l'oral.

Conseil :

Pour être à l'aise, cale 3 créneaux de 20 minutes par semaine. Entraîne-toi à parler avec un minuteur, et prépare tes **8 documents** comme des fiches simples, idées clés, vocabulaire, repères.

- Choisir 1 exemple concret par document
- Réciter 1 plan en 2 parties
- Prévoir 3 phrases pour l'EMC

Le piège classique, c'est de raconter sans expliquer. Vise des phrases courtes, et justifie toujours avec un repère, une date ou un lieu, même simple. Le jour J, respire, regarde le jury, et avance étape par étape.

Table des matières

Chapitre 1: Repères historiques	Aller
1. Les grandes étapes historiques	Aller
2. Pourquoi ces repères te servent en CAP	Aller
Chapitre 2: Territoires et sociétés	Aller
1. Les notions clés	Aller
2. Les dynamiques territoriales	Aller
3. Gérer et observer son territoire	Aller
Chapitre 3: Valeurs et citoyenneté	Aller
1. Valeurs et principes républicains	Aller
2. Droits, devoirs et participation civique	Aller
3. Respect, laïcité et vivre ensemble	Aller

Chapitre 1: Repères historiques

1. Les grandes étapes historiques :

Antiquité et moyen âge :

La fabrication du pain date de plusieurs millénaires, l'Égypte antique maîtrisait déjà le levain. Au moyen âge, le pain devient aliment central pour toutes les classes sociales.

Révolution française et xixe siècle :

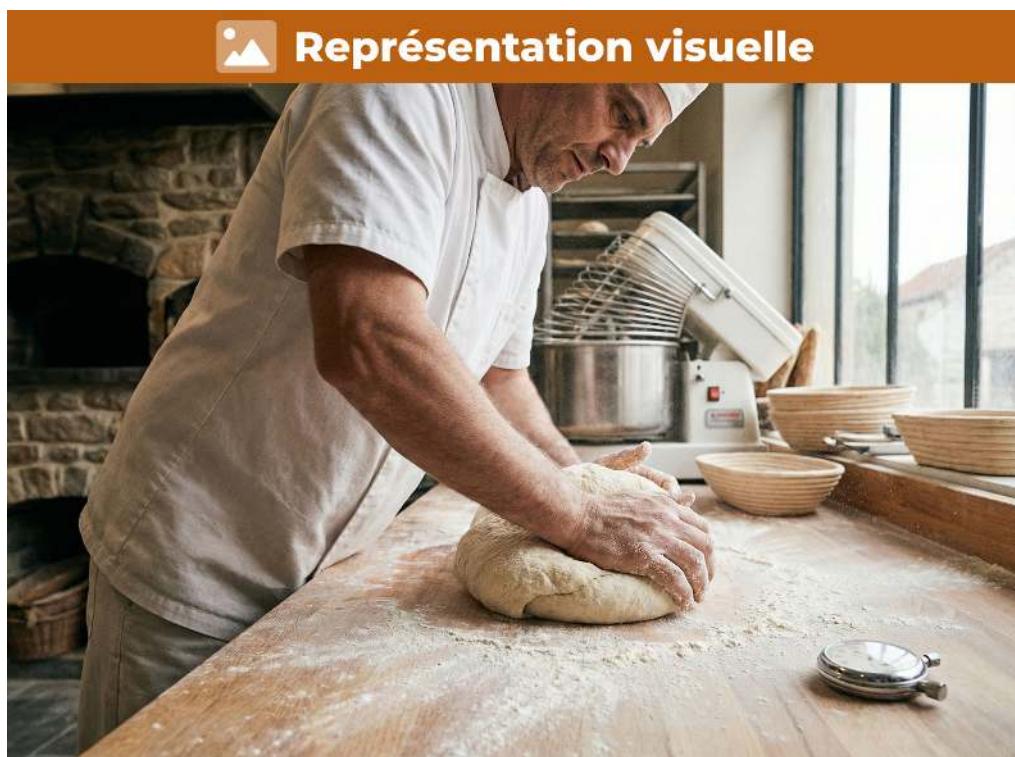
À partir de 1789, le pain prend un rôle politique, la question du grain déclenche des émeutes. Le XIXe siècle voit l'industrialisation et de nouvelles techniques de cuisson.

XXe siècle à aujourd'hui :

Au XXe siècle, la mécanisation et les farines industrielles réduisent le travail manuel. Depuis les années 1970, beaucoup de boulangeries combinent tradition et production industrielle.

Exemple d'évolution :

Une boulangerie familiale a introduit le levain naturel en 2015, après 6 mois de tests la clientèle a augmenté de 15% pendant la première année.



Pétrir pendant 8 à 10 minutes pour une bonne élasticité de la pâte

Anecdote: lors de mon premier stage, j'ai mal réglé la température et perdu une fournée, cette erreur m'a appris à toujours noter les paramètres.

2. Pourquoi ces repères te servent en CAP :

Comprendre les techniques et leur origine :

Savoir d'où viennent les techniques t'aide à reproduire correctement les gestes et à expliquer tes choix en examen ou en stage. Cela montre aussi ton respect des traditions.

S'organiser pendant le stage :

Connaître l'histoire du pain t'aide à anticiper les rythmes de production et à adapter les fermentations selon la recette. En stage, tu gagneras du temps et éviteras des pâtes mal levées.

Astuces et erreurs fréquentes :

Erreur fréquente, oublier l'importance du levain et du temps de repos. Astuce, note les temps et températures sur une fiche, tu gagneras en régularité et en confiance.

Astuce stage :

Lors d'un petit fournil, prépare 12 baguettes test en variant hydratation et fermentation, note les résultats pour trouver la meilleure méthode en 2 à 3 jours.

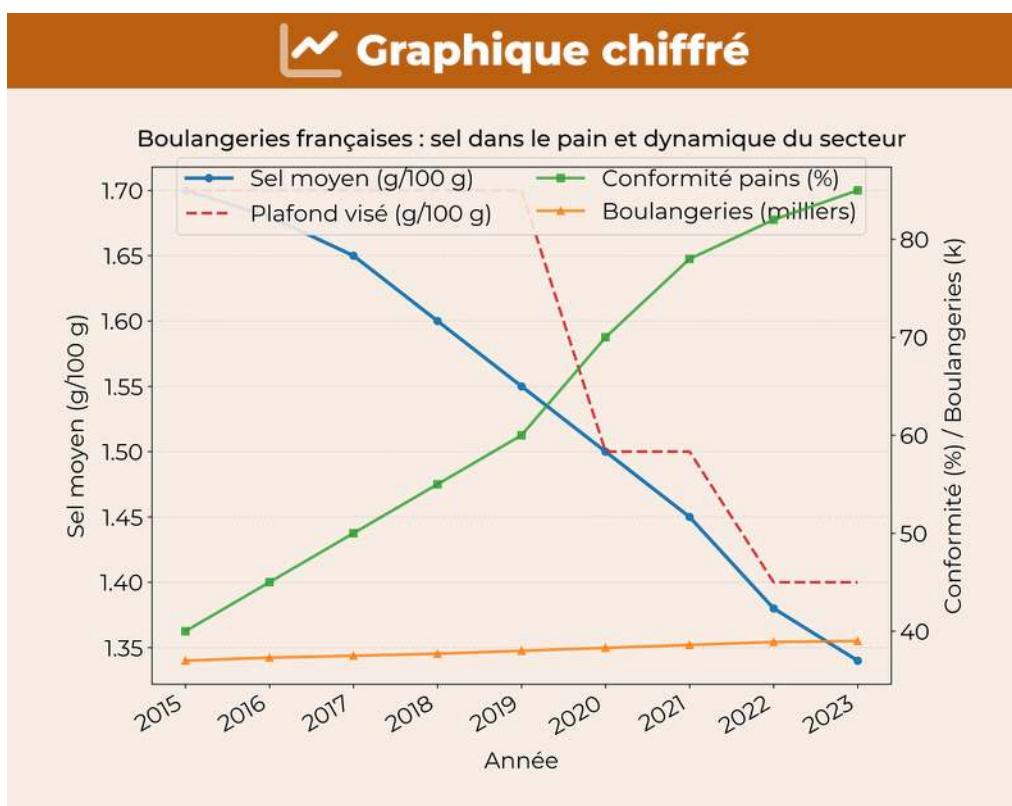
Mini cas concret :

Contexte: Une boulangerie veut relancer une baguette traditionnelle pour augmenter les ventes. Objectif précis, augmenter le chiffre d'affaires de 10% en 3 mois grâce au produit historique.

Étapes :

Tester 3 recettes en 2 semaines, mesurer temps de fermentation et taux d'hydratation, former 2 apprentis sur la méthode, ajuster prix pour obtenir une marge de 25% par baguette.

Graphique chiffré



Résultat et livrable attendu :

Résultat: Augmentation de 12% des ventes en 3 mois. Livrable: fiche recette détaillée avec temps, températures, coût matière par baguette à 0,45 euros et marge calculée.

Ce mini cas te montre comment l'histoire du pain peut devenir un argument commercial concret et un outil pédagogique pour ton CV et ton oral de CAP.

Période	Événement	Impact sur le métier
Antiquité	Maîtrise du levain	Base des procédés de fermentation artisanale
XIXe siècle	Industrialisation	Introduction de la mécanique et des farines industrielles
XXe-XXI siècle	Retour au traditionnel	Valorisation du savoir-faire, diversification des produits

Voici une check-list opérationnelle pour t'aider en stage et en pratique quotidienne, focalisée sur l'histoire, la technique et la qualité du pain.

Étape	Action
Préparer ingrédients	Peser farine, eau, sel, levure ou levain avec précision
Contrôler fermentation	Noter temps et température, ajuster hydratation si nécessaire

Cuisson	Vérifier coloration, son de croûte et temps exacts
Documentation	Rédiger une fiche recette avec coûts et temps pour examen

i Ce qu'il faut retenir

Le pain évolue d'un savoir-faire ancien vers une production mixte : **levain naturel maîtrisé** dès l'Antiquité, pain central au moyen âge, **rôle politique du pain** en 1789, puis industrialisation et **mécanisation du XXe siècle**.

- En CAP, relie chaque geste à son origine pour mieux expliquer tes choix en examen et en stage.
- Gagne en régularité : note temps, températures, hydratation et résultats sur une **fiche recette détaillée**.
- Teste petit à petit (ex. quelques baguettes) pour ajuster fermentation et qualité sans tout risquer.

Ces repères t'aident à éviter les erreurs classiques (levain et repos négligés) et à transformer la tradition en argument concret, technique et commercial pour ton CV et ton oral.

Chapitre 2 : Territoires et sociétés

1. Les notions clés :

Notion et définition :

Un territoire, c'est un espace organisé par des hommes, avec des fonctions résidentielles, économiques et de transport. Comprendre ces notions t'aide à voir pourquoi un commerce marche mieux à un endroit.

Espace et acteurs :

Les acteurs sont les habitants, les entreprises, les collectivités et les usagers. Leur rôle détermine l'offre locale, par exemple l'ouverture d'une boulangerie dépend de la clientèle et des choix de la mairie.

Impact local pour le boulanger :

Ton lieu d'implantation influence la clientèle, les horaires et le stock. Adapter tes produits au quartier réduit le gaspillage et augmente la fidélité, surtout si tu connais la fréquence des passages.

Exemple d'adaptation de gamme :

Une boulangerie près d'une école propose 30 viennoiseries matin par jour en plus, en semaine, pour capter les parents et les élèves sans surproduire le week-end.

2. Les dynamiques territoriales :

Urbanisation et périurbanisation :

Les villes s'étendent, certains habitants partent en périphérie, et cela modifie les flux de clients. En périphérie il te faudra peut-être plus d'espaces de livraison et des horaires adaptés.

Mobilités et flux :

Les déplacements quotidiens, les transports et le commerce en ligne influencent ta fréquentation. Selon l'INSEE, environ 80% de la population vit en zone urbaine, ce qui conditionne la densité des clients.

Ressources et spécialisation économique :

Certains territoires se spécialisent, agriculture ou industrie, créant des demandes spécifiques. Si tu es dans une zone agricole, tu peux valoriser des produits locaux, cela attire 10 à 20% de clientèle sensible à l'origine.

Astuce implantation :

Lors d'un stage, demande les chiffres de fréquentation du quartier sur 2 semaines, cela te donne une estimation fiable du flux de clients avant d'ajuster les horaires.

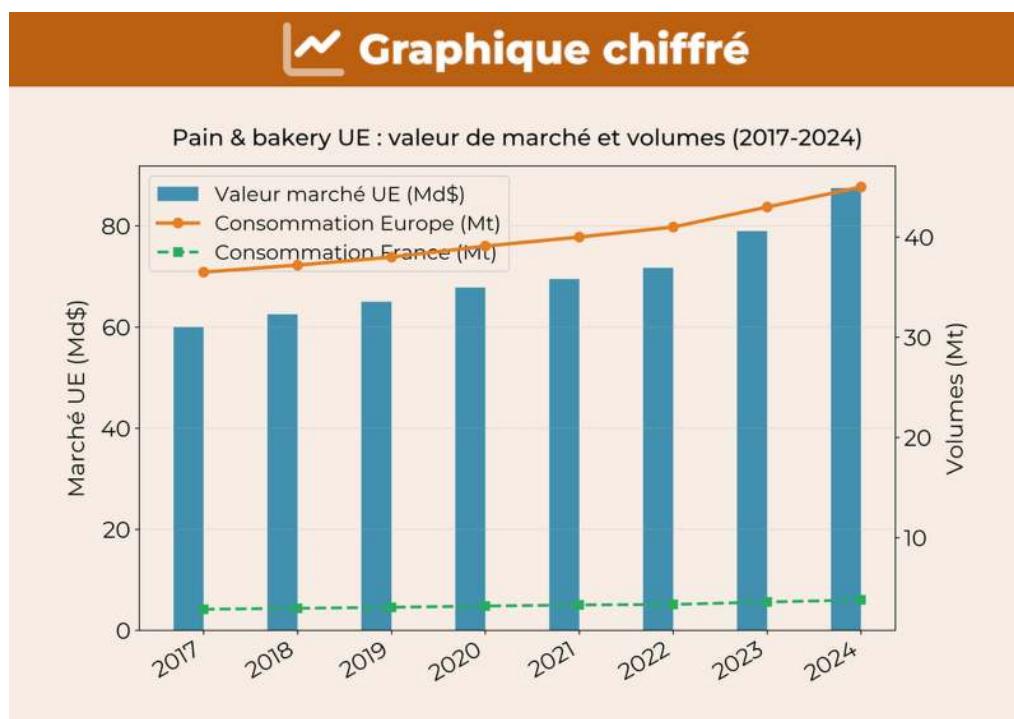
3. Gérer et observer son territoire :

Diagnostic territorial :

Un diagnostic simple recense la population, les activités, les horaires forts et la concurrence. Fais une observation sur 7 jours pour voir les pics matin, midi et soir et adapter ta production.

Mini cas concret :

Contexte : petite boulangerie dans une ville de 10 000 habitants, production cible 120 baguettes par jour. Étapes : comptage clients 7 jours, ajustement fournée, suivi 14 jours. Résultat : +15% ventes, -20% gaspillage. Livrable attendu : planning hebdomadaire de production et fiche de suivi contenant 7 lignes, volume par plage horaire et taux de vente quotidien.



Observation et indicateurs :

Utilise indicateurs simples, par exemple nombre de clients par tranche horaire, taux de vente par produit et quantité invendue. Ces chiffres te permettent de corriger la production en 1 à 2 semaines.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En remplaçant une fournée unique par 2 fournées réparties sur la matinée, une boulangerie a réduit les pertes de 20% et augmenté la fraîcheur, la clientèle ayant préféré le pain récent.

Élément	Question à se poser	Fréquence	Action rapide
---------	---------------------	-----------	---------------

Flux clients	Combien de personnes passent par heure ?	Chaque jour pendant 7 jours	Noter volumes et heures de pointe
Produits phares	Quels produits se vendent le mieux ?	Hebdomadaire	Adapter fournées selon ventes
Concurrence	Quels horaires et produits chez le voisin ?	Mensuelle	Proposer une offre différenciante
Stocks et fournisseurs	As-tu matières premières suffisantes ?	Chaque semaine	Vérifier dates et quantités
Communication locale	Comment prévenir les clients des nouveautés ?	Deux fois par mois	Publier un menu hebdo visible en vitrine

Questions rapides :

Quels créneaux donnent le plus de chiffre d'affaires ? Quel produit a le meilleur taux de rotation ? Comment réduire le gaspillage de 10 à 20% sur un mois ? Répondre à ces questions te guide.

Petit conseil de terrain :

Pendant ton stage, note chaque jour 3 chiffres simples, nombre de clients, quantité vendue et quantité jetée, pendant 14 jours. Ces données te permettront d'améliorer la gestion en 2 semaines.

i Ce qu'il faut retenir

Un **territoire organisé** façonne ta clientèle : habitants, entreprises, mairie et usagers influencent l'offre, tes horaires et ton stock. Prends en compte urbanisation et mobilités pour adapter ta gamme.

- Mesure le **flux de clients** 7 jours, repère les pics, puis ajuste tes fournées.
- Réalise un **diagnostic territorial simple** : concurrence, produits phares, stocks, communication.
- Suis des **indicateurs de vente** (rotation, invendus) 14 jours pour corriger vite.

En reliant ton lieu et tes chiffres, tu réduis le gaspillage et améliores la fraîcheur. Une adaptation fine peut augmenter les ventes et la fidélité.

Chapitre 3 : Valeurs et citoyenneté

1. Valeurs et principes républicains :

Contexte et définition :

Les valeurs républiques tiennent debout autour de liberté, égalité et fraternité, elles organisent la vie collective et protègent tes droits en tant que citoyen en France, notamment dans l'espace public et au travail.

Dates et lieux clés :

La devise apparaît dès la révolution de 1789 et s'inscrit durablement au XIX^e siècle, ces notions se traduisent dans les institutions comme la mairie ou l'école, lieux où tu les rencontres le plus souvent.

Impact concret pour toi :

Connaître ces valeurs t'aide à respecter les règles en boulangerie, à traiter collègues et clients avec égalité, et à comprendre pourquoi certaines règles sanitaires ou affichages sont obligatoires dans ton futur magasin.

Exemple d'application en boulangerie :

Tu refuses une remarque discriminante d'un collègue, tu appliques l'égalité en répartissant équitablement 2 pauses de 15 minutes entre 4 employés, et tu signales le problème au responsable.

2. Droits, devoirs et participation civique :

Droits et devoirs :

Tu as des droits comme la liberté d'expression et la protection contre la discrimination, et des devoirs comme respecter les lois, payer des impôts indirects via l'entreprise et observer les règles de sécurité au travail.

Modes de participation :

La citoyenneté, ce n'est pas que voter, tu peux t'engager localement, participer à une réunion de quartier, ou respecter les règles professionnelles qui garantissent la sécurité des clients et des collègues.

Erreurs fréquentes et conseils :

Beaucoup d'élèves confondent liberté et impunité, garde en tête que la liberté s'exerce dans le respect d'autrui, évite les propos offensants au travail, et demande toujours des clarifications si un règlement te semble flou.

Exemple de participation utile :

Lors d'un comité d'équipe, tu proposes 1 idée pour améliorer le tri des déchets, et l'équipe teste la solution pendant 2 semaines pour évaluer l'efficacité.

Mini cas concret :

Contexte : Une petite boulangerie de 3 salariés reçoit une plainte pour comportement discriminant durant 1 week-end de forte affluence. Étapes : recueil des faits, entretien individuel, rédaction d'un rapport de 2 pages, mise en place d'une formation courte de 1 heure. Résultat : réduction des incidents à 0 en 1 mois, équipe apaisée. Livrable attendu : rapport synthétique de 2 pages comprenant les faits, témoignages, mesures prises et planning de suivi sur 30 jours.

3. Respect, laïcité et vivre ensemble :

Laïcité expliquée simplement :

La laïcité garantit la neutralité de l'espace public et permet à chacun de pratiquer sa religion ou de ne pas en avoir, tout en assurant que ces convictions ne perturbent pas le service public ou l'organisation du travail.

Conflits et gestion sur le terrain :

En boulangerie, un conflit peut naître d'une remarque sur une tenue ou une pratique religieuse, règle simple à appliquer, on en parle calmement, on consulte le règlement intérieur et on privilégie l'écoute avant toute sanction.

Astuces de stage et comportement :

Sois ponctuel, respecte 2 règles visibles au travail, garde une tenue propre et neutre, et évite d'amener des sujets personnels qui divisent, cela te protège professionnellement et rend ton quotidien plus serein.

Exemple d'incident traité :

Un employé oublie de respecter l'hygiène capillaire pendant 3 jours, l'urgence est d'abord de corriger la pratique, puis d'inscrire la procédure dans le plan d'accueil pour les 2 nouvelles recrues.

Questions rapides :

Quels sont les 3 piliers de la devise républicaine, où se manifeste la laïcité dans ton travail et quelles sont 2 façons de participer à la vie locale en tant que jeune salarié ?

Élément	Action
Respect des règles	Lire le règlement intérieur et le signer lors du premier jour
Signalement	Noter les faits, dates et témoins, puis informer le responsable sous 48 heures
Formation	Proposer une session de 1 heure sur le respect en équipe tous les 6 mois
Participation	S'impliquer dans 1 action locale par an, comme une collecte ou un forum emploi

Check-list opérationnelle :

- Lire intégralement le règlement intérieur avant ton 1er jour.
- Respecter 2 règles d'hygiène visibles chaque journée de travail.
- Noter toute situation problématique avec date et témoin.
- Proposer au moins 1 idée d'amélioration lors du comité d'équipe annuel.
- Participer à 1 action locale ou associative par an.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En organisant 2 tournées d'approvisionnement par jour plutôt qu'une seule, l'équipe réduit la perte de matières premières de 15% et améliore la qualité des produits à la vente.

i Ce qu'il faut retenir

Les valeurs républicaines (liberté, égalité, fraternité) guident ta vie de citoyen et ton comportement au travail : mêmes règles pour tous, respect et sécurité. La citoyenneté, c'est aussi connaître tes droits et devoirs, participer, et agir face aux discriminations. La **neutralité de l'espace public** (laïcité) t'aide à éviter les tensions et à t'appuyer sur le règlement intérieur.

- Applique l'**égalité entre collègues** : pauses, tâches, accueil des clients sans discrimination.
- Distingue **liberté et impunité** : tu t'exprimes sans blesser ni enfreindre la loi.
- En cas de souci, note faits, dates, témoins et signale vite au responsable.
- Participe : propose une amélioration (tri, hygiène) et suis les règles communes.

Au quotidien, lis et respecte le règlement, garde une tenue propre et neutre, et privilégie le dialogue. Si un conflit survient, écoute, vérifie les règles, puis formalise les actions (rapport, suivi, formation) pour protéger l'équipe et les clients.

Mathématiques - Sciences physiques et chimiques

Présentation de la matière :

En **CAP Boulanger (Boulanger)**, Mathématiques - Sciences physiques et chimiques conduit à une **épreuve écrite** notée sur 20, avec un **coefficent 2**. Selon ton statut, l'évaluation se fait en **CCF** pendant la formation ou en examen final de **2 heures**.

En examen final, tu as 2 parties de même poids, **1 heure en maths et 1 heure en sciences**, chacune sur 10 points. En CCF, tu passes 2 situations, une en maths et une en sciences, quand tu es prêt, avant la fin de la formation. J'ai vu un camarade gagner 2 points juste en soignant les unités.

Conseil :

Fais court mais régulier: 3 séances de 20 minutes par semaine. Entraîne-toi surtout sur les classiques, pourcentages, proportionnalité, conversions, et lectures de graphiques, parce que c'est souvent là que tu perds du temps.

Plan simple:

- Lire la question jusqu'au bout
- Poser la formule et les unités
- Vérifier l'ordre de grandeur

Le jour de l'épreuve, garde 10 minutes pour relire et contrôler tes unités. La calculatrice peut être autorisée, mais c'est indiqué sur le sujet, donc prépare-toi sans en dépendre.

Table des matières

Chapitre 1: Calculs et proportionnalité	Aller
1. Calculs de base et conversions	Aller
2. Proportionnalité appliquée en boulangerie	Aller
Chapitre 2: Mesures et conversions	Aller
1. Instruments et précision	Aller
2. Conversions utiles et pourcentages bakers	Aller
3. Manipulations courtes et cas concret	Aller
Chapitre 3: Lecture de données	Aller
1. Lire tableaux et graphiques	Aller
2. Statistiques simples et proportions	Aller
3. Mesures en physique-chimie et interprétation	Aller
Chapitre 4: Bases physico-chimiques	Aller
1. Propriétés de l'eau et hydratation	Aller

2. Fermentation et production de co2 [Aller](#)
3. Chaleur, réactions de cuisson et transformation des ingrédients [Aller](#)

Chapitre 1: Calculs et proportionnalité

1. Calculs de base et conversions :

Unités et conversions :

En boulangerie, tu utilises grammes, kilogrammes et litres au quotidien, il faut savoir convertir rapidement entre ces unités pour doser correctement les ingrédients en production.

Priorité des opérations :

Quand tu fais des calculs, fais d'abord les multiplications et divisions, puis les additions et soustractions, cela évite les erreurs sur les proportions d'une recette ou lors du calcul des coûts.

Arrondis et précision :

Arrondis au gramme le plus proche sauf pour l'eau où 1 g d'erreur est négligeable sur une fournée de 2 kg, note toujours la précision utilisée pour répéter la recette.

Exemple d'application :

Recette de base, 500 g de farine pour 5 baguettes. Pour 20 baguettes, facteur = $20 \div 5 = 4$. Farine = $500 \text{ g} \times 4 = 2000 \text{ g}$ égal 2 kg, simple et fiable.

2. Proportionnalité appliquée en boulangerie :

Règle de trois :

La règle de trois sert à adapter une quantité. Si 1 portion demande 150 g de pâte, pour 12 portions calcule $150 \text{ g} \times 12$, c'est la méthode la plus utilisée en pétrissage et façonnage.

Pourcentages et pertes :

Compte les pertes et la cuisson, si tu perds 8% de poids à la cuisson pour un pain de 1000 g, le produit final pèsera environ 920 g, prévois cette marge pour les commandes.

Étude de rendement :

Le rendement relie matière première et produit fini, par exemple le pourcentage d'hydratation affecte la masse de pâte et la texture, mesure toujours pour stabiliser la qualité d'une fournée.

Astuce pratique :

Sur le terrain, note toujours le poids de départ et d'arrivée de la fournée pendant 5 jours, tu verras une moyenne qui t'évite des surprises lors des commandes.

Exemple d'étude de rendement :

Tu prépares 10 pains avec 5 kg de farine. Si après cuisson le poids total est 9,2 kg, rendement = $9,2 \div 5 = 1,84 \text{ kg}$ produit par kg de farine, utile pour fixer le prix de vente.

Taille de la fournée	Facteur	Farine (g)	Eau (g)
5 baguettes	1	500	300
10 baguettes	2	1000	600
20 baguettes	4	2000	1200
40 baguettes	8	4000	2400

Exemple de cas concret :

Contexte, une commande de 80 baguettes pour un traiteur. Étapes, calcul du facteur par rapport à la recette de base, ajustement de levure et eau, programmation du pétrissage et cuisson.

Résultat, farine totale 8000 g, eau 4800 g, levure 80 g. Livrable attendu, 80 baguettes conformes au poids cible 250 g chacune, prêtes en 6 heures pour livraison.

Tâche	Vérifier	Fréquence	Commentaire
Pesée des ingrédients	Exactitude au gramme	À chaque fournée	Calibre la balance chaque jour
Contrôle hydratation	Pourcentage d'eau	Tous les 2 jours	Ajuste selon farine
Suivi rendement	Poids total après cuisson	Hebdomadaire	Note la moyenne
Calcul coût matière	Prix par kg	Mensuel	Mets les prix à jour

Petite anecdote, en stage j'ai multiplié par 10 sans vérifier et on a manqué de farine, depuis je double-contrôle toujours mes facteurs pour éviter ce type d'erreur.

i Ce qu'il faut retenir

En boulangerie, tu dois sécuriser tes dosages avec des calculs simples, des conversions rapides et une logique de proportion.

- Maîtrise les **unités et conversions** (g, kg, litres) pour peser juste et éviter les écarts en production.
- Respecte la **priorité des opérations** et note tes arrondis (au gramme, l'eau tolère plus) pour reproduire la recette.
- Utilise la **règle de trois** pour adapter une fournée, et anticipe les pertes de cuisson en pourcentage.

- Suis l'**étude de rendement** (poids avant/après) pour prévoir les commandes et ajuster ton prix.

Double-contrôle toujours le facteur de multiplication avant de lancer le pétrissage. Avec un suivi régulier (pesée, hydratation, rendement), tu stabilises la qualité et tu évites les mauvaises surprises.

Chapitre 2 : Mesures et conversions

1. Instruments et précision :

Pourquoi la précision compte ?

En boulangerie, une erreur de mesure de 2 à 5% change la texture et la conservation.

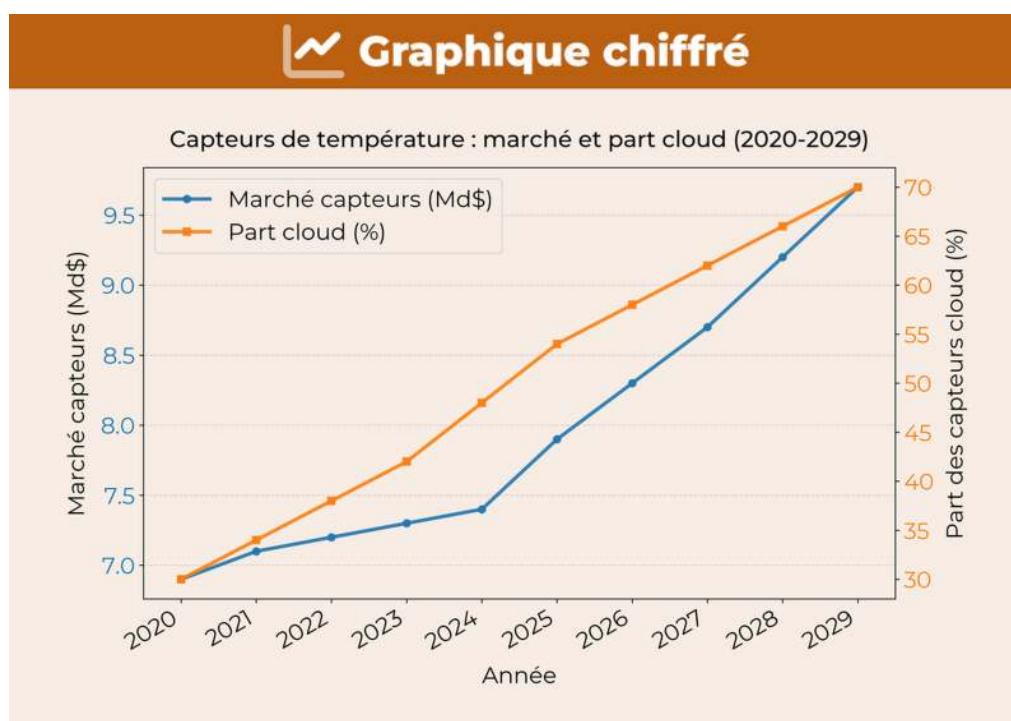
Apprends à lire l'instrument, à vérifier l'état et à répéter les mesures pour être fiable en production.

Balance et tare :

Utilise la fonction tare pour mesurer directement les ingrédients dans un récipient. Vérifie zéro avant chaque pesée et note une tolérance de ± 1 g pour 500 g, selon la balance.

Thermomètre et hygromètre :

La température et l'humidité influent sur la fermentation. Contrôle la sonde au moins 2 fois par jour en cuisson, et calibre si la déviation dépasse 1 °C.

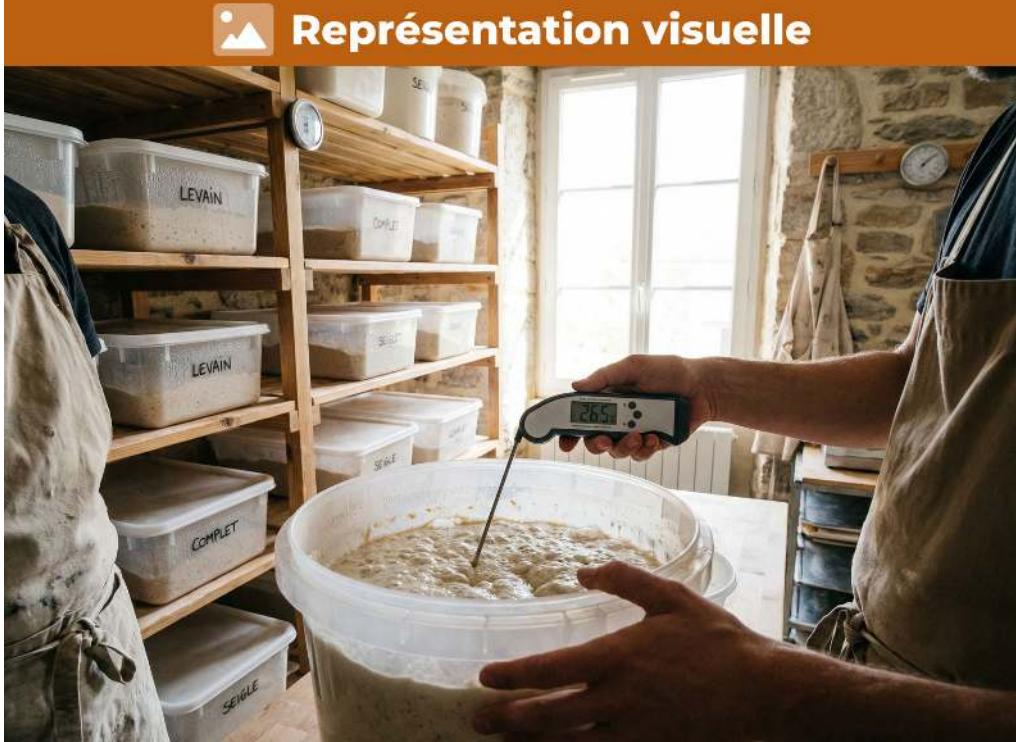


Exemple d'utilisation de la tare :

Tu veux 250 g d'eau dans une jarre de 200 g, tu poses la jarre, appuies tare, puis verses jusqu'à 250 g affichés, simple et rapide pour éviter des erreurs.



Représentation visuelle



Température de fermentation idéale entre 24 °C et 28 °C pour un bon développement des arômes

2. Conversions utiles et pourcentages bakers :

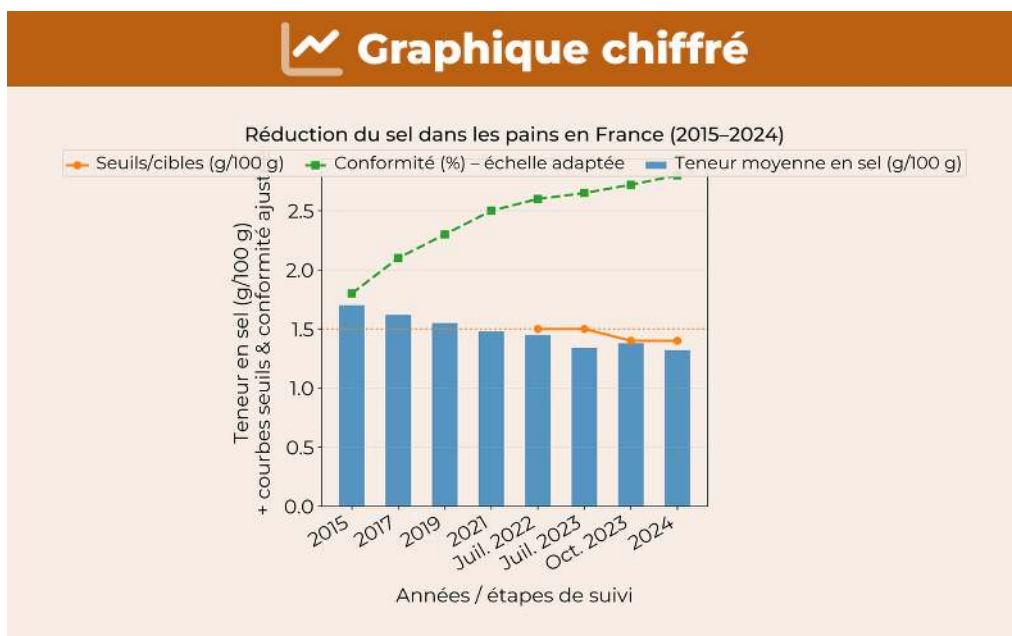
Connaître les densités pratiques :

Pour convertir volume en masse, utilise la densité. L'eau fait 1 g/mL. La farine varie autour de 0,60 g/mL, sucre 0,85 g/mL, ces ordres de grandeur t'aident en pétrissage précis.

Pourcentage boulanger (baker's percentage) :

Exprime chaque ingrédient par rapport à la farine qui vaut 100%. Cela facilite le redimensionnement d'une recette, et évite d'oublier le sel ou la levure lors du passage à l'échelle.

Graphique chiffré



Exemple de calcul étape par étape :

Pour une pâte avec 1 kg de farine, hydratation 65%, sel 2%, levure 1%, calcule ainsi, eau 650 g, sel 20 g, levure 10 g, voilà les masses prêtes à peser.

Exemple d'usage de la densité :

Si tu dois transformer 500 g de farine en volume en utilisant densité 0,60 g/mL, fais $500 \text{ g} \div 0,60 \text{ g/mL} = 833 \text{ mL}$, soit environ 0,83 L pour la balance de la boutique.

Ingrédient	Densité (g/ml)	Remarque
Eau	1,00	Base fiable pour conversions
Farine tamisée	0,60	Varie selon humidité et tamisage
Sucre	0,85	Sucre granulé compacte plus
Beurre	0,95	Mesurer à température contrôlée

3. Manipulations courtes et cas concret :

Manipulation : influence de la température sur la pâte :

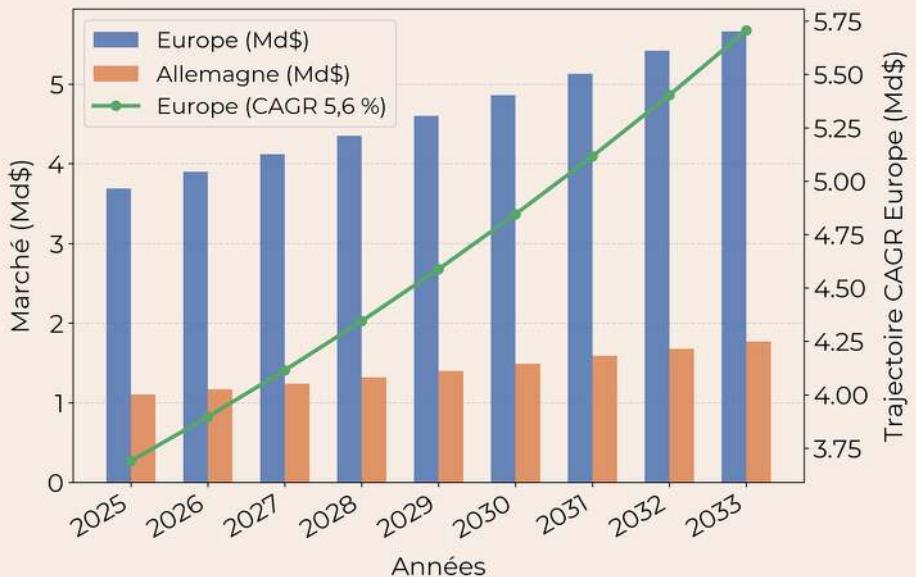
Matériel : sonde, récipient, chronomètre. Étapes : préparer pâte standard, mesurer T initiale, laisser fermenter 60 minutes, relever T toutes les 15 minutes. Note gain en °C et durée de levée.

Interprétation des mesures :

Une pâte qui monte trop vite à 30 °C en 30 minutes indique une fermentation excessive, réduit la saveur. À 24 °C, la montée correcte prend 60 à 90 minutes selon la recette.

Graphique chiffré

Marché des équipements de boulangerie – Europe vs Allemagne



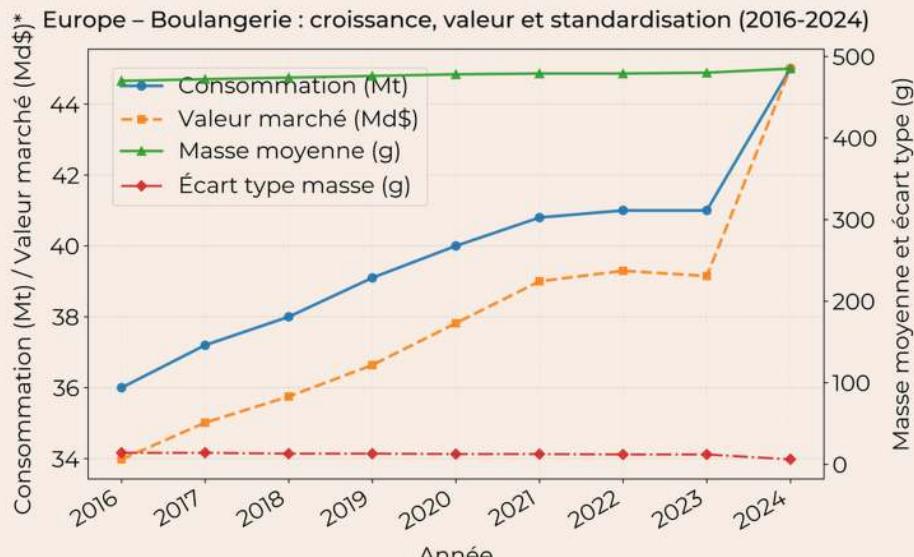
Mini cas concret :

Contexte : fournil voulant standardiser un pain demi, objectif réduire variabilité de 20% en poids final. Étapes : mesurer 30 pâtons, noter masse initiale et post-cuisson, ajuster hydratation de $\pm 2\%$ pour uniformiser.

Exemple de cas concret chiffré :

Après 2 semaines de tests, masse moyenne pain demi sortie 480 g, écart-type 12 g. En ajustant hydratation de +1%, masse moyenne stabilisée à 485 g, écart-type réduit à 6 g. Livrable : tableau de pesées et protocole d'hydratation.

Graphique chiffré



Checklist opérationnelle sur le terrain :

Utilise cette liste rapide avant chaque fournée pour garantir des mesures fiables et des produits constants en boutique.

Action	Fréquence	Objectif
Vérifier la balance	Chaque matin	Assurer zéro et précision ± 1 g
Calibrer la sonde	Hebdomadaire	Limiter l'erreur à ± 1 °C
Contrôler l'humidité du local	2 fois par jour	Adapter temps de pousse
Noter les pesées clés	À chaque fournée	Tracer variations et corriger

i Ce qu'il faut retenir

En fournil, la **précision en boulangerie** évite des écarts de texture et de conservation. Maîtrise la balance, la température et les conversions pour garder des fournées régulières.

- Balance : vérifie le zéro, utilise la **fonction tare** et accepte une tolérance d'environ ± 1 g sur 500 g.
- Sonde et hygromètre : fais un **contrôle température humidité** régulier, calibre si l'erreur dépasse 1 °C.

- Conversions : appuie-toi sur les **densités pratiques** (eau 1 g/mL, farine env. 0,60 g/mL) et le **pourcentage boulanger** (farine = 100%) pour redimensionner sans oubli.

Teste l'influence de la température sur la fermentation en relevant la pâte toutes les 15 minutes. Note tes pesées clés et ajuste finement (ex. hydratation $\pm 2\%$) pour réduire la variabilité et standardiser tes pains.

Chapitre 3 : Lecture de données

1. Lire tableaux et graphiques :

Objectif :

Apprendre à extraire rapidement les chiffres utiles d'un tableau ou d'un graphique pour décider combien produire, quand commander et comment répartir le travail en boutique.

Types de représentations :

Tu verras des tableaux, des histogrammes, des courbes et des camemberts. Chacun sert un but, par exemple suivre ventes journalières, comparer jours de la semaine, ou visualiser parts de marché.

Comment lire une valeur ?

Repère d'abord l'axe horizontal et l'axe vertical, puis lis la valeur à l'intersection. Vérifie toujours l'unité, souvent « pains par jour » ou « kg » pour la boulangerie.

Exemple d'analyse de ventes hebdomadaires :

Tu as ici les ventes en nombre de pains et en kilogrammes sur 7 jours, calcule la moyenne, la médiane et la plage pour planifier la production et réduire les ruptures.

Jour	Pains vendus	Kg vendus
Lundi	120	36
Mardi	140	42
Mercredi	130	39
Jeudi	150	45
Vendredi	200	60
Samedi	300	90
Dimanche	180	54

Calculs utiles :

Total pains sur la semaine, additionne toutes les valeurs, total = 1 220 pains. Moyenne journalière = 1 220 divisé par 7, soit environ 174 pains par jour, utile pour commander la farine.

Interprétation :

La médiane est 150 pains, indiquant qu'au moins la moitié des jours sont à 150 pains ou moins. La plage est 300 moins 120, soit 180 pains, signale une forte variabilité entre lundi et samedi.

2. Statistiques simples et proportions :

Moyenne et médiane :

La moyenne te donne une valeur centrale à planifier, la médiane protège contre les jours extrêmes. Utilise la moyenne pour commandes régulières, la médiane pour ajuster les pics.

Taux et pourcentages :

Les proportions servent à mesurer le gaspillage ou la part d'un produit. Exemple, si 30 pains sont gaspillés sur 1 220 produits, le taux est 30 divisé par 1 220, soit environ 2,46 pour cent.

Exemple de réduction du gaspillage :

Si tu baisses le gaspillage de 30 à 10 pains par semaine, tu économises 20 pains. À coût matière 0,80 euro le pain, gain hebdomadaire = 16 euros, soit environ 832 euros sur 52 semaines.

Interpréter les résultats :

Un taux de gaspillage à 2,5 pour cent est gérable mais améliorable. Fixe un objectif chiffré, par exemple 1,5 pour cent en 4 semaines, et suis l'évolution jour par jour pour ajuster la production.

Élément	Question à se poser
Taux de gaspillage	Combien de pains jetés par semaine, et pourquoi ?
Moyenne quotidienne	Quelle quantité produire chaque matin pour couvrir les ventes ?
Pics de vente	Quels sont les jours à forte demande, quelle marge pour ajuster ?
Coût matière	Quel coût par pain pour calculer économies liées à la réduction du gaspillage ?

3. Mesures en physique-chimie et interprétation :

Mesurer température et temps :

Prends toujours la même sonde au même endroit du four et note la température chaque 5 minutes. Trois essais suffisent pour repérer une tendance fiable et éviter de brûler la marchandise.

Manipulation courte :

Matériel : thermomètre fiable, minuteur, feuille de relevé. Étapes : préchauffe four, place thermomètre au centre, relève la température à 5, 10 et 15 minutes, note la moyenne de chaque essai.

Cas concret :

Contexte : four mal réglé générait 8 pour cent de produits trop cuits, soit 98 pains gâchés sur 1 220 en un mois. Étapes : relever température 3 fois par jour pendant 4 semaines, ajuster résistance.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Après réglage, taux de produits trop cuits tombe de 8 pour cent à 2 pour cent en 4 semaines, soit une économie d'environ 73 pains par mois, valeur matière proche de 58 euros mensuels.

Livrable attendu :

Un tableau hebdomadaire montrant températures relevées, pourcentages de produits trop cuits et actions prises. Objectif chiffré : réduire la casse à 2 pour cent en 4 semaines, preuve à fournir par graphique.

Checklist terrain :

Utilise cette liste simple chaque matin pour garantir des relevés fiables et une production stable.

Élément	Action
Thermomètre	Vérifier étalonnage, remplacer si la lecture varie de plus de 2°C
Relevés	Noter température à 5, 10 et 15 minutes, inscrire sur la feuille
Production	Adapter quantité matinale en fonction de la moyenne des 7 derniers jours
Gaspillage	Noter pièces jetées et motif, viser réduction hebdomadaire
Communication	Partage rapide des relevés avec le responsable chaque fin de semaine

Astuce terrain :

Garde un cahier de relevés simple, lisible, avec dates et heures, ça te sauve du temps au moment d'analyser et ça évite les erreurs lors du service.

Petite anecdote, quand j'étais en stage, on a sauvé 15 kilos de farine en deux semaines juste en lisant mieux les chiffres.

i Ce qu'il faut retenir

Tu apprends à extraire vite les chiffres utiles d'un tableau ou d'un graphique pour piloter la production en boutique.

- Repère **axes et unités**, puis lis la valeur à l'intersection.

- Utilise **moyenne vs médiane** et la plage pour prévoir le "normal" et anticiper les pics (ex. 1 220 pains, env. 174/jour).
- Calcule un **taux de gaspillage** (pièces jetées/produites) et fixe un objectif chiffré à suivre.
- Fais des relevés fiables: même sonde, même endroit, mesures à 5, 10, 15 min, sur plusieurs essais.

Avec ces indicateurs, tu commandes mieux, tu limites ruptures et surproduction. Note tout dans un cahier simple: tu gagnes du temps et tu prouves tes améliorations.

Chapitre 4 : Bases physico-chimiques

1. Propriétés de l'eau et hydratation :

Rôle de l'eau :

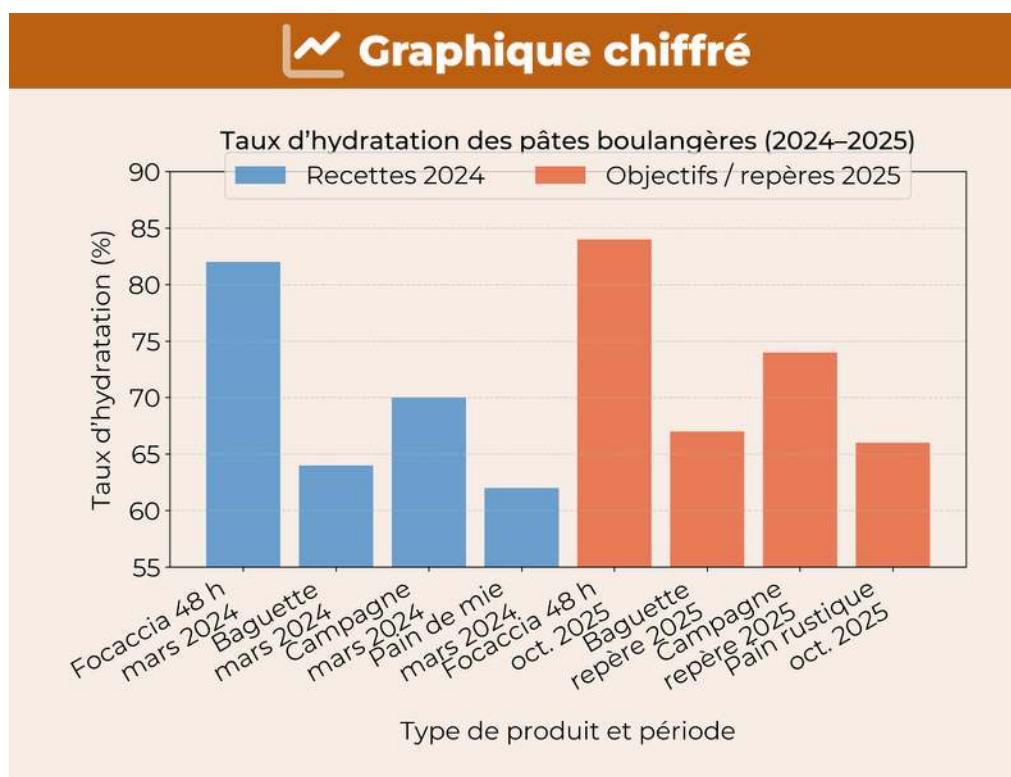
L'eau hydrate la farine, active les enzymes et permet la formation du gluten. En boulangerie, la quantité d'eau change directement la texture, l'extensibilité et la tenue de la pâte pendant le façonnage.

Activité de l'eau et sécurité alimentaire :

L'activité de l'eau aw contrôle le développement microbien. Les moisissures se développent généralement pour aw supérieur à 0,85, les bactéries pour des aw plus hautes, garde cela en tête pour conservation et séchage.

Calcul simple d'hydratation :

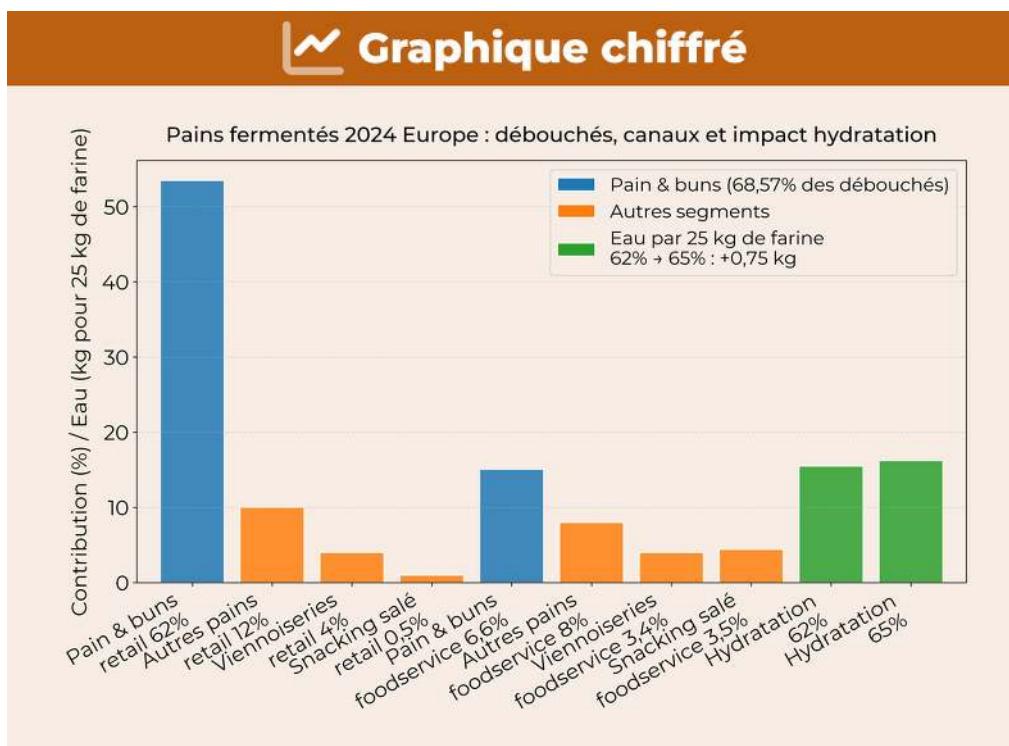
Hydratation en pourcentage = (poids d'eau / poids de farine) × 100. Par exemple pour 1 000 g de farine et 650 g d'eau, hydratation = 65%, tu notes cette donnée sur la fiche recette.



Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Pour une production de 50 pains de 500 g, augmenter l'hydratation de 62% à 65% signifie ajouter 15 kg d'eau en plus pour 25 kg de farine, ajuste ton pétrissage et la durée de pointage.

Graphique chiffré



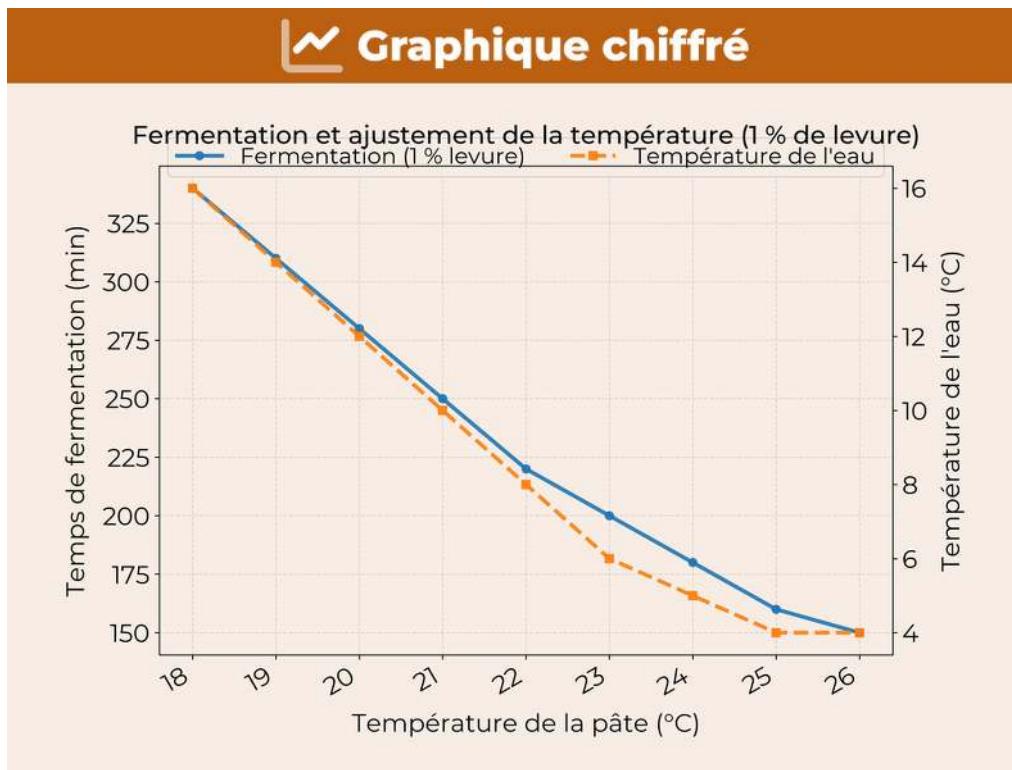
2. Fermentation et production de CO₂ :

Fonctionnement de la levure :

La levure transforme les sucres en alcool et en CO₂ par fermentation. Théoriquement, 1 g de glucose produit environ 0,25 litre de CO₂, mais en pâte réelle ce rendement varie selon la disponibilité des sucres.

Influence de la température :

La levure est active entre 20°C et 40°C, optimale autour de 30°C à 35°C. Au-delà de 50°C, la levure est tuée, adapte la température de l'eau et la chambre de fermentation.



Mesure du gaz produit :

Tu peux mesurer approximativement le CO₂ en enfermant la pâte dans un sac plastique et en mesurant le volume total gonflé. Cette méthode simple t'aide à comparer levures ou recettes.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Avec 10 g de glucose fermenté tu obtiens environ 2,5 litres de CO₂ théorique, utile pour estimer l'augmentation de volume si tu modifies le sucre ou la température de fermentation.

3. Chaleur, réactions de cuisson et transformation des ingrédients :

Gelatinisation de l'amidon :

L'amidon gélatinise entre environ 58°C et 72°C selon la céréale, c'est ce qui fixe la mie. Avant cette température la pâte est encore plastique, après elle prend sa structure définitive.

Maillard et caramélation :

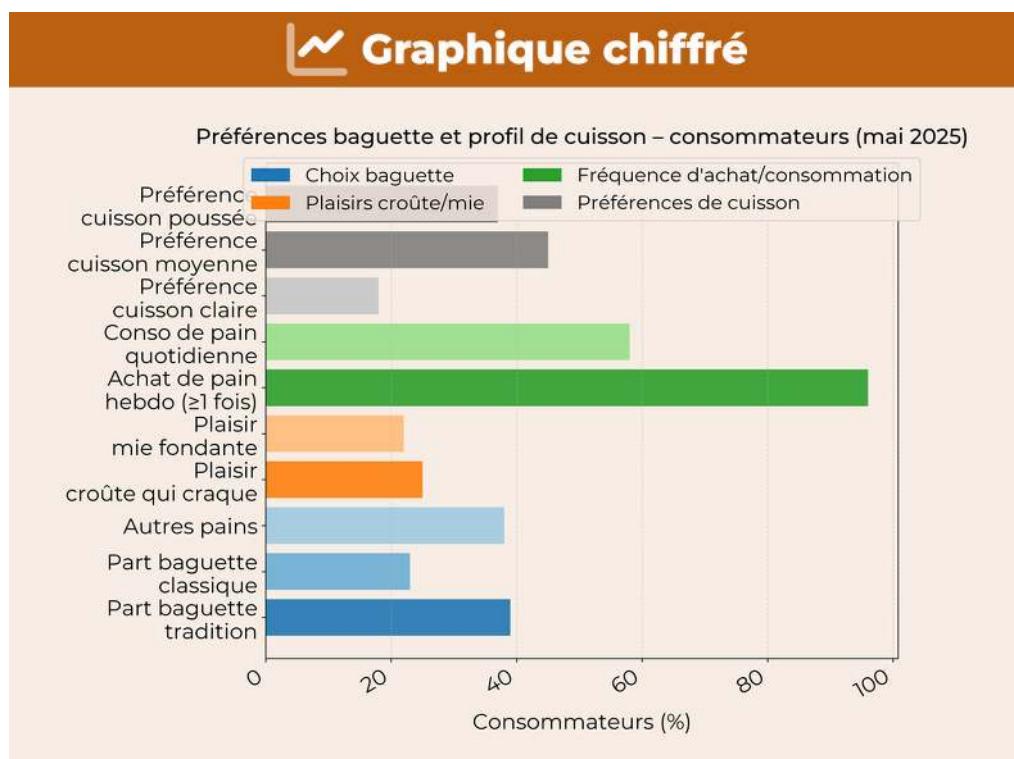
La réaction de Maillard commence vers 140°C et donne la couleur et le goût de la croûte. La caramélation des sucres apparaît plutôt entre 160°C et 180°C, surveille la couleur pour obtenir le goût voulu.

Transferts thermiques en cuisson :

La cuisson combine conduction, convection et rayonnement. La croûte chauffe plus vite, le cœur met plus de temps, règle la température du four et la durée pour un cœur bien cuit sans brûler la croûte.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Pour une miche de 800 g, augmenter le four de 220°C à 240°C pendant 6 minutes puis réduire à 200°C pendant 22 minutes améliore la coloration sans dessécher la mie, test et note les différences.



Température	Effet principal	Conseil pratique
20°C	Fermentation lente	Allonger le pointage à 3 heures ou plus
30°C	Activité optimale de la levure	Pointage de 1h à 2h selon recette
58–72°C	Gelatinisation de l'amidon	Assure une cuisson suffisante pour fixer la mie
140–165°C	Réaction de Maillard	Surveille la coloration pour le goût
> 160°C	Caramélisation des sucres	Attention au brunissement rapide de la croûte

Mini cas concret :

Contexte :

Un artisan veut améliorer l'alvéolage d'une miche de 900 g, actuellement hydratation 62% et pointage 2h, volume final moyen 2,0 litres par miche.

Étapes :

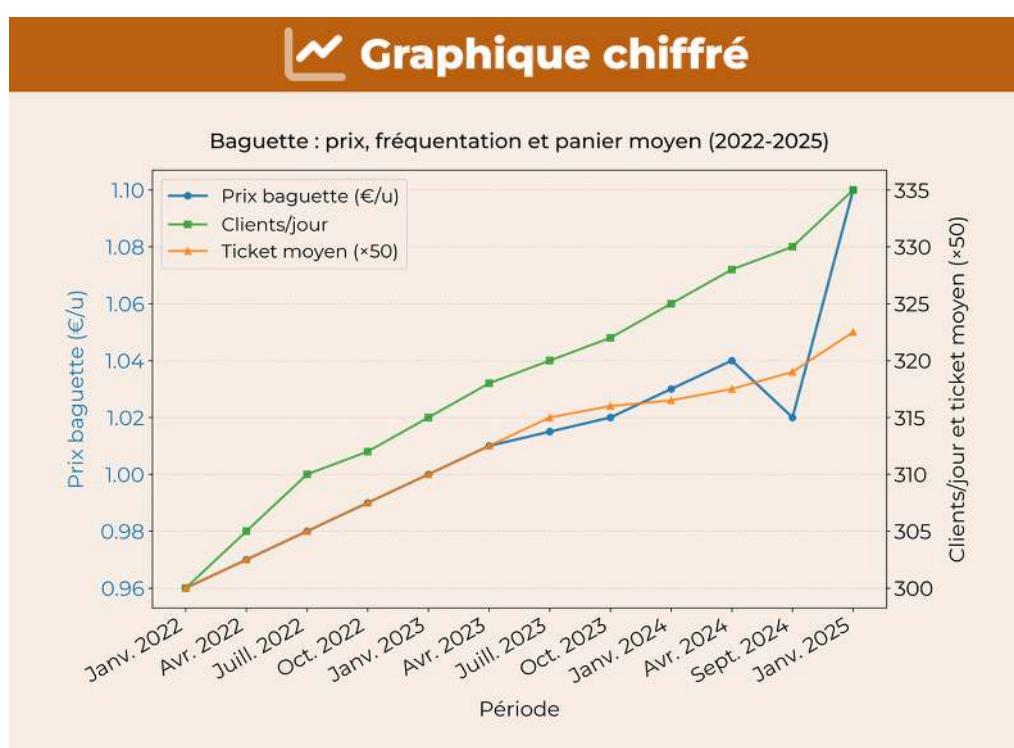
- Augmenter l'hydratation à 66% pour 1 000 g total de farine, ajouter 40 g d'eau par kg.
- Abaisser la température de pointage à 26°C, laisser 2h30 pour meilleure extensibilité.
- Contrôler CO₂ en mesurant volume de pâte gonflée, comparer moyenne avant-après.

Résultat attendu :

Volume cible par miche après tests : 2,4 litres en moyenne, soit +20% par rapport à l'ancien protocole. Texture plus ouverte, mie plus hydratée et tenue conservée.

Livrable attendu :

Fiche recette chiffrée avec farine 1 000 g, eau 660 g, levure 15 g, pointage 2 h 30 min, cuisson 230°C 28 minutes, et relevés de volume pour 10 essais.



Tâche	Pourquoi	Temps conseillé
Peser farine et eau	Pour obtenir l'hydratation visée	2 minutes
Vérifier température de l'eau	Pour contrôler la vitesse de fermentation	1 minute
Noter le volume avant cuisson	Pour comparer l'effet des réglages	30 secondes
Surveiller coloration	Pour éviter la surcuison	Dernières 5 minutes de cuisson

Noter les modifications	Pour reproduire ou corriger la recette	1 minute par fournée
-------------------------	--	----------------------

Manipulation courte pour TP :

Matériel : balance, thermomètre, sac plastique, règle graduée pour volume approximatif.
 Étapes : préparer 200 g de pâte, fermer dans un sac, mesurer volume d'air après 2 heures, noter température.

Interpréter les mesures :

Si le volume gonfle peu à 30°C, la levure est faible ou le sucre limité. Si le sac est très gonflé en 60 minutes, réduire température ou levure pour éviter surfermentation.

Astuce de stage :

Note toujours hydratation, température de l'eau et durée de pointage sur une fiche, tu gagneras 10 à 20 minutes par fournée en réglages la semaine suivante.

i Ce qu'il faut retenir

L'eau et la température pilotent ta pâte : hydratation, fermentation, puis structure et couleur à la cuisson. Suis des repères chiffrés et note-les pour reproduire tes résultats.

- Maîtrise l'**activité de l'eau** : au-dessus de 0,85, les risques de moisissures montent, donc adapte conservation et séchage.
- Applique le **calcul d'hydratation simple** : $(\text{eau}/\text{farine}) \times 100$, et ajuste pétrissage et pointage si tu augmentes l'eau.
- Contrôle la **température de fermentation** : levure active 20–40°C, optimum 30–35°C, morte au-delà de 50°C.
- À la cuisson, vise les **réactions de cuisson clés** : amidon 58–72°C, Maillard dès 140°C, caramélisation vers 160–180°C.

Pour progresser, mesure (volume de pâte, temps, températures) et compare tes essais. Une fiche recette chiffrée te fait gagner du temps et stabilise l'alvéolage et la coloration.

Langue vivante (Anglais)

Présentation de la matière :

En CAP Boulanger (Boulanger), la **Langue vivante (Anglais)** conduit à une **épreuve obligatoire** notée sur 20, avec un **coefficients 1** et un niveau attendu **A2**. Tu peux être évalué en **CCF** ou en examen final, en fin de formation, souvent sur le dernier trimestre.

L'évaluation combine un **écrit d'1 heure** et un **oral de 6 minutes**, 3 minutes de prise de parole puis 3 minutes d'échange. L'écrit vérifie aussi l'écoute, la lecture et un texte court, 60 à 80 mots. Un ami a pris 2 points en préparant juste son dialogue client.

Conseil :

Pour réussir, vise l'efficacité: 15 minutes, 3 fois par semaine. Révise le **vocabulaire de boulangerie**, les formules de politesse et les questions simples, horaires, prix, ingrédients, allergènes. Le jour J, parle lentement, c'est mieux que parler vite et bloquer.

Entraîne-toi comme à l'oral:

- Préparer une présentation de 3 minutes
- Simuler 5 échanges client
- Écrire 1 texte de 70 mots

Piège fréquent: apprendre des phrases parfaites mais ne pas comprendre les questions. Fais-toi interroger par un camarade, et note 10 réponses courtes prêtes à l'emploi, puis adapte-les selon la situation, c'est ce qui te fera gagner des points.

Table des matières

Chapitre 1: Comprendre à l'oral	Aller
1. Préparer ton écoute	Aller
2. Comprendre en situation réelle	Aller
Chapitre 2: S'exprimer simplement	Aller
1. S'exprimer au comptoir	Aller
2. Communiquer avec l'équipe	Aller
3. Gérer les imprévus et les réclamations	Aller
Chapitre 3: Vocabulaire professionnel	Aller
1. Vocabulaire de base	Aller
2. Vocabulaire du poste et des tâches	Aller
3. Communication au travail et situations clés	Aller

Chapitre 1: Comprendre à l'oral

1. Préparer ton écoute :

Objectif et public :

Ton but est d'entendre vite les demandes clients et les consignes de l'équipe, repérer les chiffres et ingrédients, et réagir sans hésiter pendant les heures de pointe en boutique.

Repères sonores :

Apprends à repérer le rythme, l'intonation et les mots clés, comme numbers, times et ingredients, pour comprendre une consigne courte de 30 à 60 secondes et agir correctement.

Vocabulaire clé :

Mémorise 10 verbes fréquents et 12 mots d'ingrédients, tels que want, need, flour, sugar, egg, pour réduire les erreurs sur les commandes et les étiquettes en magasin.

Exemple d'écoute active :

Can I have two baguettes, please? (Puis-je avoir deux baguettes, s'il te plaît?) Note le mot two et la quantité pour préparer la commande rapidement.

Phrase en anglais	Traduction en français
Good morning, how can I help you?	Bonjour, comment puis-je vous aider?
I would like one loaf, please.	Je voudrais une miche, s'il vous plaît.
Is this gluten-free?	Est-ce sans gluten?
Do you have any allergens?	Y a-t-il des allergènes?
Can you repeat, please?	Peux-tu répéter, s'il te plaît?
I need it in 10 minutes.	J'en ai besoin dans 10 minutes.
How many pieces do you want?	Combien de pièces voulez-vous?
That's all, thank you.	C'est tout, merci.
Can I pick it up tomorrow morning?	Puis-je le récupérer demain matin?

2. Comprendre en situation réelle :

Son numérique et physique :

Pendant ton stage, tu enterras annonces, minuteurs et conversations. Habitue-toi à 30 à 60 secondes d'énoncé pour saisir l'idée générale et noter les chiffres et ingrédients essentiels.

Mini dialogue client :

Customer: Do you have gluten-free bread? (Client: Avez-vous du pain sans gluten?) Seller: Yes, we have a small loaf, about 200 grams. (Vendeur: Oui, nous avons un petit pain, environ 200 grammes.)

Erreurs fréquentes :

- Dire "I have allergy" au lieu de "I am allergic to ..." provoque des confusions, précise l'allergène pour la sécurité.
- Confondre "piece" et "slice" peut entraîner une commande erronée, utilise "slice" pour tranche et "piece" pour produit entier.
- Ne pas répéter un chiffre entendu conduit à l'erreur, répète toujours la quantité à voix haute pour confirmation.

Mini cas concret :

Contexte: Pendant un stage de 2 semaines, tu dois gérer les commandes téléphoniques à l'ouverture, noter ingrédients et horaires pour 120 commandes. Étapes: écouter, répéter la commande, noter allergènes et heure de retrait.

Résultat et livrable :

Résultat: réduction des erreurs de commande à 5% après 7 jours de pratique. Livrable attendu: un carnet de commandes contenant 14 fiches, une fiche par jour, avec heure, quantité et allergènes notés.

Action	Pourquoi	Temps estimé
Réécouter la demande	Pour éviter les erreurs d'ingrédients	10 secondes
Répéter la quantité	Confirmer le nombre exact demandé	5 secondes
Noter les allergènes	Sécurité client et respect des normes	15 secondes
Fixer l'heure de retrait	Organiser la production en cuisine	10 secondes

Astuce pratique :

Si tu n'as pas bien entendu, dis "Can you repeat the time, please? (Peux-tu répéter l'heure, s'il te plaît?)", c'est rapide et évite 80% des erreurs sur les retraits.



Représentation visuelle



Laisser reposer la pâte façonnée 15 à 30 minutes avant la cuisson pour un meilleur volume

Exemple de checklist terrain :

Utilise la checklist suivante avant de finaliser une commande, elle te prend moins d'une minute et évite les retours clients et le gaspillage.

Étape	Vérification
Quantité	Répéter la quantité à l'oral
Allergènes	Noter tout allergène mentionné
Heure	Confirmer l'heure de retrait
Nom	Écrire le nom lisiblement
Note spéciale	Indiquer toute demande particulière

Quand j'ai fait mon premier stage, répéter la commande m'a sauvé d'un oubli d'allergène qui aurait été grave, crois-moi c'est utile.



Ce qu'il faut retenir

Pour comprendre à l'oral en boutique, entraîne-toi à capter vite l'essentiel sur des messages courts (30 à 60 secondes) : demandes clients, consignes, minuteurs.

Appuie-toi sur des **repères sonores clés** (rythme, intonation) et un petit vocabulaire d'action, surtout chiffres, heures et ingrédients.

- Repère et confirme numbers et times en **répéter la quantité** à voix haute.
- Sécurise la vente en **noter les allergènes** et en disant "I am allergic to...".
- Évite les confusions : "slice" = tranche, "piece" = produit entier, et **demande de répéter** si besoin.

Utilise une mini checklist : quantité, allergènes, heure, nom, note spéciale. Cette routine réduit fortement les erreurs et te rend fluide même en heure de pointe.

Chapitre 2 : S'exprimer simplement

1. S'exprimer au comptoir :

Objectif et public :

Apprendre à parler clairement avec les clients, donner le prix, la disponibilité, et confirmer une commande. Tu dois viser des phrases courtes et compréhensibles, en restant poli et rapide pendant les heures d'affluence.

Phrases clés :

Voici des formules simples à utiliser au comptoir pour vendre, proposer et finaliser un achat. Pratique-les à haute voix pour gagner en assurance avant le service.

- "Hello, what would you like?" (Bonjour, que souhaitez-vous ?)
- "One croissant, please" (Un croissant, s'il vous plaît)
- "That will be 1.20 euros" (Ça fera 1,20 euro)
- "Do you want it to go?" (Voulez-vous l'emporter ?)

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

"I need ten pain au chocolat ready by 9:00" (J'ai besoin de dix pains au chocolat prêts pour 9h00).

Mini dialogue au comptoir :

"Can I have two baguettes, please?" (Puis-je avoir deux baguettes, s'il vous plaît ?)

"Sure, two baguettes. Anything else?" (Bien sûr, deux baguettes. Autre chose ?)

Astuce pratique :

Astuce rapidité :

Parle lentement et utilise des chiffres précis pour le prix et la quantité, par exemple 2 baguettes ou 6 croissants, cela évite les malentendus pendant les pointes.

Expression en anglais	Traduction en français
Hello, can I help you?	Bonjour, puis-je vous aider ?
I would like one croissant	Je voudrais un croissant
That will be 1.20 euros	Ça fera 1,20 euro
Do you want it to go?	Voulez-vous l'emporter ?
Can I take your order?	Puis-je prendre votre commande ?
I'll pack it for you	Je vais l'emballer pour vous
Would you like a receipt?	Souhaitez-vous un reçu ?
Have a nice day	Bonne journée

I'm sorry, we are out of that	Désolé, nous n'en avons plus
-------------------------------	------------------------------

2. Communiquer avec l'équipe :

Objectif et ton :

Savoir dire des consignes simples, demander de l'aide et organiser la préparation en cuisine. Utilise l'impératif court et des chiffres clairs pour la quantité et les horaires, par exemple « deux plaques, 20 minutes ».

Formules utiles :

Des phrases courtes pour transmettre une tâche ou signaler un problème. Elles te feront gagner du temps pendant le service et amélioreront la sécurité en production.

- “Can you finish the dough?” (Peux-tu finir la pâte ?)
- “Two trays at 9:00” (Deux plaques pour 9h00)
- “Watch the oven, 180 degrees” (Surveille le four, 180 degrés)
- “Break time in 30 minutes” (Pause dans 30 minutes)

Mini cas concret :

Contexte : commande d'entreprise pour 30 personnes demandée à 10h00. Étapes : planifier production, cuire 60 viennoiseries, emballer 30 boîtes. Résultat : 30 boîtes livrées à 10h00. Livrable attendu : 30 boîtes de 2 viennoiseries chacune, prêt à 9h45.

Exemple d'organisation :

“Make thirty boxes with two croissants each, ready by 9:45” (Prépare trente boîtes avec deux croissants chacune, prêtes pour 9h45).

Astuce de stage :

Écris la quantité en gros sur un tableau blanc et annonce-la oralement à l'équipe, ainsi tout le monde voit 30 boîtes ou 60 viennoiseries, et l'erreur diminue.

Checklist opérationnelle	Action
Préparation en amont	Vérifier ingrédients pour 60 pièces
Cuisson	Programmer four pour 180 °C, 15 à 20 minutes
Emballage	Mettre 2 viennoiseries par boîte, sceller
Contrôle qualité	Vérifier température et aspect sur 10 pièces
Livraison	Présenter 30 boîtes à 9:45

3. Gérer les imprévus et les réclamations :

Objectif et méthode :

Savoir apaiser un client, reconnaître une erreur et proposer une solution simple. Utilise des phrases courtes pour t'excuser, proposer un échange ou un remboursement et expliquer la suite clairement.

Formules pour calmer une situation :

Prépare quelques phrases types pour répondre vite. Elles montrent que tu prends la réclamation au sérieux et tu évites qu'une situation dégénère pendant l'heure d'affluence.

- "I'm sorry, we'll replace it" (Je suis désolé, nous allons le remplacer)
- "Would you like a refund or a replacement?" (Souhaitez-vous un remboursement ou un remplacement ?)
- "I'll call the manager" (Je vais appeler le responsable)

Erreurs fréquentes :

Voici des mauvaises formulations en anglais que j'ai entendues en stage, et la version correcte en français pour t'orienter. Évite ces tournures pour ne pas perdre le client.

Mauvaise formulation en anglais	Version correcte en français
"No problem, it's fine"	Je suis désolé, je vais le remplacer
"I don't care"	Je comprends votre remarque, que puis-je faire ?
"Wait outside"	Je vais régler cela immédiatement, merci de patienter à l'intérieur

Exemple de réclamation :

"This croissant is cold" (Ce croissant est froid). "I'm sorry, would you like a replacement or refund?" (Je suis désolé, souhaitez-vous un remplacement ou un remboursement ?)

Astuce relation client :

Si tu proposes un geste commercial, indique un délai précis, par exemple un remplacement immédiat ou un bon de 2 euros, cela rassure le client et limite l'escalade.

Petit ressenti personnel :

La première fois que j'ai dû gérer une réclamation, j'étais stressé, mais une phrase claire et un geste commercial de 2 euros ont calmé le client rapidement.

i Ce qu'il faut retenir

Au comptoir comme en cuisine, tu gagnes en efficacité avec des **phrases courtes et claires**, un ton poli et des mots simples.

- Au comptoir : accueille, prends la commande, annonce le prix et l'option à emporter avec des **chiffres précis** (quantité, euros).
- Avec l'équipe : donne des **consignes à l'impératif** et des horaires nets (plaques, degrés, minutes) pour organiser la production.
- Imprévus : excuse-toi, propose une **solution simple immédiate** (remplacement ou remboursement) et appelle le responsable si besoin.

Répète ces formules à voix haute avant le service. En pointe, parle lentement et annonce quantités et délais clairement pour éviter les malentendus et calmer vite les tensions.

Chapitre 3 : Vocabulaire professionnel

1. Vocabulaire de base :

Mots essentiels :

Apprends les mots les plus fréquents pour travailler au fournil, cela te fera gagner du temps et évitera des erreurs avec l'équipe durant le service matin. Cible 20 mots prioritaires en 2 semaines.

Phrases utiles :

Concentre-toi sur 10 phrases courtes pour demander, offrir et confirmer des tâches. Ces phrases te servent aussi pendant le stage et lors des évaluations orales en CAP.

Prononciation et abréviations :

Travaille la prononciation des voyelles et des consonnes clés, et mémorise les abréviations courantes utilisées en anglais professionnel pour éviter les malentendus en entretien ou en atelier.

Exemple d'expression simple :

"Can I take this tray?" (Puis-je prendre cette plaque ?) C'est utile pour demander la permission avant de manipuler une plaque chaude, surtout si l'équipe est organisée par postes.

2. Vocabulaire du poste et des tâches :

Tâches quotidiennes :

Nommer les tâches en anglais te permet d'être autonome rapidement pendant le service. Liste 6 tâches prioritaires, comme knead, bake ou score, et répète-les chaque matin pendant 5 minutes.

Outilage et ingrédients :

Connaître les noms d'outils et d'ingrédients évite les confusions en préparation. Je te conseille d'apprendre 12 items essentiels avant ton premier stage, puis d'ajouter 3 à 5 mots par semaine.

English	Français
Flour	Farine
Dough	Pâte
Proofing	Pointage
Oven	Four
Mixer	Batteur

Knead	Pétrir
Score	Inciser
Bake	Cuire
Crust	Croûte
Crumb	Mie
Tray	Plaque
Peel	Pelle
Starter	Levain

Expressions idiomatiques utiles :

Apprends des petites expressions comme "first batch" ou "shift handover" pour suivre les consignes du chef. Ces formules sont souvent utilisées en briefing pour gagner du temps le matin.

Exemple de phrase technique :

"The dough needs a 2-hour proof." (La pâte a besoin d'un pointage de 2 heures.) C'est clair et utile à dire pendant la préparation des pâtons.

3. Communication au travail et situations clés :

Se présenter et saluer :

Une présentation courte en anglais facilite l'intégration. Prépare une phrase de 8 à 12 mots pour dire ton nom, ton rôle et ta disponibilité lors d'un premier jour de stage.

Mini dialogue de présentation :

"Hi, I'm Alex, I'm a trainee baker." (Salut, je suis Alex, je suis stagiaire boulanger.)

"Nice to meet you, I'll work the oven with you." (Ravi de te rencontrer, je travaillerai au four avec toi.)

Gérer une réclamation :

En 3 étapes simples, écoute, répète le problème en anglais, et propose une solution ou appelle le chef. Ce protocole réduit les tensions et montre ton professionnalisme en stage.

Erreurs fréquentes :

Voici des formulations à éviter, remplace-les par la version correcte en français pour comprendre l'erreur et la bonne pratique.

- Mauvaise anglais: "I done the bread" Correct français: "J'ai fait le pain".
- Mauvaise anglais: "I will heat the oven yesterday" Correct français: "J'ai chauffé le four hier".

- Mauvaise anglais: "Mixing the flour with water is easily" Correct français: "Mélanger la farine et l'eau est facilement".
- Mauvaise anglais: "Give me the tray now" Correct français: "Donne-moi la plaque maintenant".

Exemple de mini cas concret :

Contexte: Tu dois remplacer un collègue pour la cuisson d'une fournée de 60 baguettes, gestion en équipe et communication en anglais exigées.

Étapes :

1. Vérifier la température du four. 2. Charger 3 plaques de 20 baguettes. 3. Annoncer "Baking 60 baguettes, 18 minutes at 220°C." (Cuisson de 60 baguettes, 18 minutes à 220°C.)

Résultat attendu :

60 baguettes cuites uniformément, 95% conformité visuelle après 18 minutes. Livrable: fiche de service avec la consigne notée et photo, délai 30 minutes depuis le début du fourrage.

Check-list opérationnelle :

Étape	Action
Préparation	Nommer les outils et ingrédients en anglais avant de commencer
Communication	Dire la tâche et le temps estimé à ton collègue
Sécurité	Utiliser les phrases pour demander de l'aide sur une plaque chaude
Contrôle	Vérifier la cuisson et annoncer le résultat en anglais
Livrable	Remplir une fiche service avec temps et quantité

Astuce terrain :

Avant ton premier service, note 15 mots sur une fiche A5, relis-les 5 minutes chaque matin pendant 7 jours, ça t'aidera beaucoup pour te faire confiance en stage.

i Ce qu'il faut retenir

Pour être efficace au fournil, fixe-toi un apprentissage ciblé : du **vocabulaire de base** jusqu'aux consignes de poste, avec une prononciation claire et des automatismes de communication.

- Apprends 20 **mots prioritaires** en 2 semaines (outils, ingrédients, actions comme knead, bake, score).

- Mémorise 10 **phrases courtes utiles** pour demander, confirmer et travailler en sécurité (ex. demander une plaque chaude).
- Travaille **abréviations courantes** et intonation pour éviter les malentendus en atelier et en entretien.
- En cas de client mécontent, applique un **protocole de réclamation** : écouter, reformuler, proposer ou appeler le chef.

Prépare aussi une présentation simple pour ton premier jour. Avec une fiche de 15 mots relue 5 minutes par matin, tu gagnes vite en autonomie et en confiance pendant le stage.

Prévention-Santé-Environnement

Présentation de la matière :

En **CAP Boulanger**, la **Prévention-Santé-Environnement** conduit à une **épreuve écrite, notée sur 20**, avec un **coefficent 1**. Durée: **1 heure**. Période: En **CCF** pendant la formation, ou en **examen ponctuel** en fin de cursus, parfois placé le jour de l'épreuve de production.

Tu y apprends à repérer les **risques professionnels**, comprendre tes droits au travail, et adopter les bons réflexes d'hygiène, de santé et d'environnement. En boulangerie, ça parle vite de brûlures, coupures, glissades, port de charges et farine dans l'air, et ça te sert vraiment au quotidien, j'ai vu l'un de mes amis gagner en confiance juste en maîtrisant les gestes simples.

Conseil :

Travaille la méthode avant le par cœur: Entraîne-toi à lire un dossier, repérer le danger, expliquer la cause, puis proposer une prévention réaliste. Fais 4 séances de 20 minutes par semaine, c'est largement rentable vu le **coefficent 1**.

Utilise toujours ce mini plan:

- Risque et dommages possibles
- Causes dans la situation
- Mesures de prévention concrètes

Le piège fréquent: Donner une solution vague, sans l'argumenter avec un détail du document. Garde 5 minutes pour te relire, vérifier les unités, et citer 1 exemple précis lié à la boulangerie, tu sécurises des points facilement.

Table des matières

Chapitre 1: Risques professionnels	Aller
1. Identifier et comprendre les risques	Aller
2. Prévenir, qui fait quoi et cas concret	Aller
Chapitre 2: Prévention et sécurité	Aller
1. Organiser la prévention au quotidien	Aller
2. Maîtriser les risques spécifiques en boulangerie	Aller
3. Gestes de premiers secours et hygiène	Aller
Chapitre 3: Santé au travail	Aller
1. Surveillance de la santé et suivi médical	Aller
2. Principaux problèmes de santé en boulangerie et réflexes	Aller
3. Actions concrètes, cas pratique et livrable	Aller
Chapitre 4: Développement durable	Aller

1. Achats responsables et matières premières [Aller](#)
2. Gestion des déchets et énergie [Aller](#)
3. Sensibilisation et communication en boutique [Aller](#)

Chapitre 1: Risques professionnels

1. Identifier et comprendre les risques :

Identifier les dangers :

Dans une boulangerie, repère les risques majeurs comme les brûlures, les coupures, les troubles musculo-squelettiques, les glissades, l'inhalation de farine et le bruit prolongé au poste de travail.

Conséquences et exemples :

Un accident peut entraîner un arrêt de travail, une douleur chronique ou une infection.

Une coupure mal soignée peut nécessiter 3 jours d'arrêt et faire perdre du chiffre d'affaires à l'équipe.

Réflexes immédiats :

Si un collègue se blesse, protège la victime, alerte le responsable, nettoie la plaie à l'eau si besoin, pose un pansement stérile et note l'incident dans le registre des accidents avant la fin du service.

Exemple d'intervention après une brûlure :

Tu rinces la zone à l'eau froide pendant 10 minutes, tu appliques un pansement stérile, tu informes le chef et tu remplis la fiche d'accident pour suivi et prévention.

2. Prévenir, qui fait quoi et cas concret :

Mesures de prévention :

Adopte les EPI adaptés, organise le poste pour limiter les gestes répétitifs, planifie l'entretien des machines toutes les 2 semaines et réalise une formation sécurité d'au moins 2 heures par an pour l'équipe.

Qui fait quoi et indicateurs ?

L'employeur évalue les risques, fournit les EPI et forme le personnel. Toi, tu appliques les consignes et tu signales les dangers. D'après le ministère du Travail, la formation réduit les accidents d'environ 30%.

Mini cas concret :

Voici un cas réel simplifié pour t'inspirer, il montre les étapes pratiques et le livrable attendu pour réduire les accidents dans une petite boulangerie.

- Contexte : Boulangerie 4 salariés, 26 jours d'ouverture par mois, brûlures et glissades fréquentes.
- Étapes : Audit 1 journée, installation de 2 tapis antidérapants, formation 2 heures, distribution de 4 paires de gants résistants.
- Résultat : Baisse des brûlures de 60% en 6 mois, absentéisme réduit de 2 jours par salarié par an.

- Livrable attendu : Rapport d'audit 2 pages et plan d'actions 1 page avec fiche de suivi mensuelle.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En réorganisant l'aire de pétrissage et en mettant en place un protocole de nettoyage, une équipe a réduit les incidents liés aux chutes de 40% en 3 mois.

Quand j'étais en stage, ma collègue m'a appris à toujours couper l'alimentation du four avant de nettoyer, expérience qui m'a évité plusieurs incidents et m'a marqué.

Risque	Source	Prévention	Indicateur / livrable
Brûlure	Contact avec four chaud ou vapeur	Gants thermiques, formation 2 h/an, zone balisée	Nombre d'accidents par mois, fiche d'accident
Coupure	Lame, couteau, trancheuse	Protections, formation gestes sécurisés, entretien des outils	Taux d'incidents par 1000 heures travaillées
TMS	Gestes répétitifs, manutention manuelle	Postes ergonomiques, pauses de 5 minutes toutes les 50 minutes	Nombre de jours d'arrêt par an
Inhalation de farine	Poudrage, ventilation insuffisante	Ventilation, masques si besoin, aspirateur localisé	Mesure de poussière, fiches de suivi

Astuce pratique :

Installe un rituel rapide avant chaque service : vérification visuelle des sols, contrôle des EPI de 2 minutes et un brief sécurité de 5 minutes pour éviter les accidents les plus fréquents.

Action	Quand
Vérifier l'état des sols et enlever les obstacles	Avant chaque ouverture
Porter les EPI adaptés	Pendant tout le service
Nettoyer les zones chaudes après refroidissement	Chaque fin de service
Consigner tout incident	Immédiatement après l'incident
Mettre à jour la formation sécurité	Au moins 1 fois par an

 **Ce qu'il faut retenir**

En boulangerie, tu dois repérer les dangers (brûlures, coupures, TMS, glissades, farine, bruit) et comprendre leurs impacts sur la santé et l'activité. En cas d'accident, applique des **réflexes immédiats simples** et trace l'incident.

- Agis vite : protège, alerte, rince une brûlure 10 min, pansement stérile, puis note dans le registre.
- Préviens : EPI, poste mieux organisé, entretien machines toutes les 2 semaines, **formation sécurité annuelle**.
- Clarifie les rôles : l'employeur évalue et équipe, toi tu appliques et tu signales, avec **indicateurs de suivi** (accidents/mois, jours d'arrêt).

Des actions concrètes (tapis antidérapants, gants, brief de 5 min, contrôle sols) réduisent fortement les accidents. Coupe toujours l'alimentation avant de nettoyer un four pour éviter l'incident bête.

Chapitre 2 : Prévention et sécurité

1. Organiser la prévention au quotidien :

Plan et consignes :

Affiche des consignes claires pour l'équipe, plan d'évacuation visible et fiche de poste avec risques listés. Révise ces documents chaque trimestre et après tout changement d'équipement.

Registre et contrôles :

Tiens un registre sécurité avec contrôles quotidiens et hebdomadaires, note les dates et responsables. Vérifie extincteurs, alarmes et éclairages de secours au moins 1 fois par mois.

Formation et rôles :

Forme au moins 1 personne par rotation aux gestes de secours et sécurité incendie.

Prévois une courte formation pratique de 30 minutes lors de l'accueil en stage.

Astuce matin :

Fais un briefing de 5 minutes chaque matin pour rappeler 2 consignes prioritaires du jour, ça évite des oubli et incidents liés à la charge de travail.

2. Maîtriser les risques spécifiques en boulangerie :

Chutes et manutention :

Utilise chaussures antidérapantes et tapis si le sol est humide. Limite les charges à porter seul à 25 kg, utilise un chariot pour 50 kg et plus, demande de l'aide au besoin.

Brûlures et coupures :

Protège-toi avec gants adaptés pour four et coupe, garde des maniques à portée de main et forme l'équipe sur la bonne tenue des couteaux pour réduire les coupures.

Incendie et extincteurs :

Place extincteurs adaptés près des fours et de la chaîne de cuisson, vérifie l'étiquette et la pression. Programme une révision annuelle par un professionnel agréé.

Équipement	Usage principal	Fréquence de contrôle
Extincteur poudre	Feux électriques et mixtes	Mensuel
Extincteur CO2	Équipements électriques	Mensuel
Tapis antidérapant	Zones humides	Hebdomadaire

3. Gestes de premiers secours et hygiène :

Premiers secours sur le lieu de travail :

Forme-toi au PSC1 d'environ 7 heures ou au SST de 2 jours pour apprendre les gestes qui sauvent. Savoir couvrir une brûlure évite souvent une hospitalisation inutile.

Hygiène et contamination alimentaire :

Respecte le nettoyage des surfaces après chaque fournée, change les gants entre tâches sales et tâches propres, et écris les procédures de désinfection en 3 étapes.



Cuisson à 230 °C pendant 18 à 22 minutes pour une croûte parfaite

Mini cas concret :

Contexte : une boulangerie a 2 incidents de brûlures par mois. Étapes : audit en 1 semaine, formation de 4 heures pour 6 employés, installation de 2 maniques supplémentaires. Résultat : réduction de 30% des brûlures en 6 mois.

Exemple d'amélioration :

Après le mini cas, le livrable attendu est un plan d'action d'une page listant 5 mesures, responsable et échéance, plus 1 fiche d'incident standardisée remplie après chaque événement.

Vérification terrain	Fréquence	Responsable
Contrôle extincteurs	Mensuel	Responsable sécurité
Vérification sols et tapis	Hebdomadaire	Équipe de matin
Contrôle équipements de coupe	Mensuel	Chef de production

Check-list opérationnelle :

Tâche	Quand	But
Briefing sécurité	Chaque matin	Rappeler 2 consignes clés
Nettoyage surfaces	Après chaque service	Limiter contamination
Vérification EPI	Hebdomadaire	Assurer protection
Remplir fiche incident	Après tout incident	Traçabilité et amélioration

J'ai appris sur le tas qu'un petit rappel de sécurité fait gagner 10 minutes mais évite souvent une journée perdue à gérer un incident.

i Ce qu'il faut retenir

Tu sécurises la boulangerie en structurant la prévention : documents à jour, contrôles réguliers, et formation simple mais répétée. Vise des routines courtes, faciles à tenir même en rush.

- Mets des **consignes claires affichées**, un plan d'évacuation visible et des fiches de poste, à réviser chaque trimestre et après changement de matériel.
- Tiens un **registre sécurité à jour** : contrôles quotidiens et hebdomadaires, avec dates et responsables, plus **contrôles mensuels incendie** (extincteurs, alarmes, éclairages) et révision annuelle.
- Réduis les risques : antidérapants, limites de charge, gants et maniques, et **hygiène après chaque fournée** avec procédures de désinfection.

Forme au moins une personne par rotation (secours et incendie) et fais un briefing de 5 minutes chaque matin pour rappeler 2 consignes. Après chaque incident, remplis une fiche et lance un plan d'action simple pour éviter la répétition.

Chapitre 3 : Santé au travail

1. Surveillance de la santé et suivi médical :

Objectif et public :

Protéger ta santé au travail en suivant un parcours médical adapté, dès l'embauche et tout au long de ton activité en boulangerie, surtout si tu travailles la nuit ou manipules des produits irritants.

Qui fait quoi ?

Le médecin du travail évalue ton aptitude, propose des aménagements et alerte l'employeur si nécessaire, le responsable de l'équipe organise les visites et conserve les comptes rendus confidentiels.

Fréquence et modalités :

Tu as une visite d'embauche puis des visites périodiques, souvent tous les 24 mois pour les postes sans exposition spécifique, ou plus fréquemment si danger identifié, par exemple pour exposition au gluten.

Exemple de suivi :

Un apprenti reçoit une visite d'embauche, une visite à 6 mois si poste à risque, puis une visite périodique tous les 24 mois, avec fiche de suivi signée et conservation par l'employeur.

2. Principaux problèmes de santé en boulangerie et réflexes :

Dangers fréquents :

En boulangerie, tu peux rencontrer des allergies respiratoires, troubles musculosquelettiques, problèmes de peau, fatigue due aux horaires, et risques auditifs selon la taille de la machine.

Réflexes opérationnels :

Signale tout symptôme au tuteur ou au responsable, porte les protections adaptées, fais des pauses actives, et participe aux formations obligatoires pour limiter l'apparition des pathologies.

Obligations et indicateurs :

L'employeur doit évaluer les risques, proposer des mesures correctives et tenir le document unique. Mesure simple, par exemple, taux d'absentéisme mensuel et nombre d'incidents remontés, pour suivre l'efficacité.

Élément	Dangers	Réflexe opérationnel	Obligation et indicateur
---------	---------	----------------------	--------------------------

Poudre de farine	Asthme professionnel, irritations	Ventiler, aspirer la farine, porter masque adapté	Former le personnel, suivi médical, indicateur: nombre de cas respiratoires
Mouvements répétitifs	Troubles musculosquelettiques	Varier les tâches, adapter la hauteur des plans de travail	Évaluer postes, indicateur: nombre de douleurs signalées par mois
Contacts chimiques et eau	Dermatites et eczéma	Porter gants, hydratation de la peau, retirer produits agressifs	Fournir EPI, suivi dermatologique, indicateur: nombre d'arrêts pour dermatite
Travail de nuit et chaleur	Fatigue, troubles du sommeil, déshydratation	Organiser rotations, pauses, points d'eau, éclairage adapté	Aménagement des horaires, indicateur: taux d'incidents nocturnes
Bruit d'équipements	Perte auditive à long terme	Limiter exposition, casque anti-bruit si nécessaire	Mesurer décibels, indicateur: durée d'exposition journalière

3. Actions concrètes, cas pratique et livrable :

Plan simple :

Établis un plan en 4 étapes: évaluer, former, équiper, vérifier. Consolide les actions dans le document unique et informe le CSE si présent pour validation et suivi.

Étapes opérationnelles :

1 évaluation rapide, 2 mesures d'urgence, 3 formation de l'équipe, 4 suivi à 3 et 6 mois.
Mesure l'impact avec indicateurs simples comme absentéisme et nombre d'incidents.

Livrable attendu :

Un dossier de prévention comprenant le DUER mis à jour, une fiche d'actions chiffrée, liste de formation signée et un plan d'amélioration sur 6 mois avec objectifs clairs.

Exemple d'implémentation :

Dans une boulangerie de 6 salariés, on a réduit les plaintes de dos de 50% en 6 mois grâce à un tapis anti-fatigue, ajustement des plans de travail et formation ergonomie. Livrable: rapport de 6 pages et planning formation.

Checklist opérationnelle :

Tâche	Fréquence	Indicateur
-------	-----------	------------

Vérifier ventilation et aspiration	Hebdomadaire	Compte rendu signé
Contrôler EPI et stocks de gants	Mensuelle	Taux disponibilité 100%
Former équipe aux gestes et postures	Tous les 6 mois	Feuilles de présence
Suivre les plaintes santé	Mensuelle	Nombre de plaintes
Mettre à jour DUER	Annuellement ou après changement	DUER daté et signé

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Réorganiser la table de façonnage pour réduire les gestes inutiles, diminuer de 30% le temps debout sur poste et baisser la fatigue signalée par l'équipe en 3 mois.

i Ce qu'il faut retenir

En boulangerie, tu protèges ta santé grâce à un **suivi médical adapté** : visite d'embauche puis contrôles réguliers (souvent tous les 24 mois, plus si exposition comme la farine). Le médecin du travail juge l'aptitude et propose des aménagements, l'employeur organise et suit.

- Repère les risques : farine (asthme), gestes répétitifs (TMS), eau et produits (dermatites), nuit et chaleur (fatigue), bruit (audition).
- Adopte des **réflexes opérationnels clés** : signaler les symptômes, EPI, ventilation, pauses actives, rotation des tâches.
- Pilote la prévention via le **document unique DUER** et des indicateurs simples (absentéisme, incidents, plaintes).

Pour agir, applique un **plan en 4 étapes** : évaluer, former, équiper, vérifier, avec un suivi à 3 et 6 mois. Un dossier de prévention clair (DUER à jour, actions chiffrées, formations signées) rend les améliorations mesurables et durables.

Chapitre 4 : Développement durable

1. Achats responsables et matières premières :

Objectif :

Réduire l'empreinte environnementale de la boulangerie en choisissant fournisseurs locaux, bio quand pertinent et matières premières de saison, tout en maîtrisant les coûts et la qualité du pain.

Priorités à l'achat :

Privilégier fournisseurs à moins de 100 km, réduire emballages, demander cartons réutilisables, comparer prix au kilo et négocier remises pour commandes de 2 à 4 semaines, tout en gardant qualité.

Astuce de terrain :

Demande un échantillon avant contrat, note la durée de conservation réelle, et favorise fournisseurs qui reprennent invendus ou partagent prévisions hebdomadaires. Anecdote: j'ai réduit les invendus de 30% en testant promotions.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Optimiser tes commandes farine en te basant sur les ventes réelles des 4 dernières semaines, réduire les pertes de 15% et économiser 120 € par mois.

2. Gestion des déchets et énergie :

Dangers et obligations :

Selon l'ADEME, chaque Français jette 29 kg de nourriture par an, donc tu dois trier organiques, cartons, plastique et huiles et tenir registre des enlèvements, la responsabilité revenant au gérant ou chef d'équipe.

Techniques pratiques :

Réduire préchauffage inutile, regrouper fournées, récupérer chaleur si possible, compostes 30% des invendus, et utiliser ampoules LED pour éclairage afin de baisser facture énergétique de 10 à 20%.

Mini cas concret :

Contexte: petite boulangerie produisant 200 pains par jour avec 20 invendus journaliers, poids moyen 300 g. Objectif réduire gaspillage et coûts et améliorer marge.

- Étapes: ajuster planning production, proposer promotions ciblées avant fermeture, mettre en place suivi quotidien des invendus.
- Résultat: invendus divisés par 2, soit -90 kg/mois. Gain estimé 360 € par mois grâce à réduction d'invendus.
- Livrable attendu: tableau mensuel montrant kilos d'invendus, montant récupéré en €, et plan d'actions avec calendrier sur 6 mois.

Action	Fréquence	Indicateur	Responsable
Tri organique	Quotidien	Taux de tri ≥ 80%	Commis
Suivi invendus	Quotidien	Kg invendus/semaine	Responsable production
Collecte huiles usagées	Mensuel	Nombre enlèvements/année	Gérant
Contrôle énergie	Hebdomadaire	kWh consommés/semaine	Adjoint

3. Sensibilisation et communication en boutique :

Objectif :

Informer clients et équipe sur actions durables, valoriser produits du jour ou "moches", expliquer compostage et consigne, pour fidéliser clientèle et réduire pertes alimentaires.

Actions simples :

Affiche taux de réduction des déchets, propose sacs réutilisables, indique origine des farines, mets en avant promotions sur produits du jour, forme équipe 1 fois par mois.

Indicateurs et suivi :

Suis déchets par semaine en kg, consommation électrique en kWh, taux d'invendus et satisfaction client, fixe objectif réduction 20% en 6 mois et reporting hebdomadaire au gérant.

Exemple de communication en boutique :

Affiche "pain du jour -50% à partir de 18h" et note baisse d'invendus de 40% sur 4 semaines, ce qui prouve l'efficacité de la mesure.

i Ce qu'il faut retenir

Tu réduis l'impact de ta boulangerie en optimisant tes achats, tes déchets et ton énergie, tout en gardant coût et qualité sous contrôle.

- Achats: vise des **fournisseurs à moins de 100 km**, limite les emballages, teste des échantillons, et commande selon les ventes des 4 dernières semaines.
- Déchets: mets en place un **tri quotidien et registre** (organiques, cartons, plastiques, huiles) et suis les invendus pour les réduire.
- Énergie: évite le préchauffage inutile, regroupe les fournées, passe en LED pour viser **10 à 20% d'économies**.

- Communication: affiche l'origine, promeut les produits du jour, et forme l'équipe chaque mois.

Mesure chaque semaine kg de déchets, kWh, taux d'invendus et satisfaction client. Fixe un objectif réaliste, par exemple -20% en 6 mois, et ajuste tes actions via un reporting régulier.

Arts appliqués et cultures artistiques

Présentation de la matière :

En **CAP Boulanger, Arts appliqués et cultures artistiques** t'apprend à observer, à analyser et à créer des idées visuelles utiles au métier, comme une étiquette, une vitrine, un sachet à pain, ou une affiche simple. Tu travailles la culture artistique, mais aussi la façon de communiquer clairement.

Cette matière conduit à une **épreuve facultative** notée sur 20. C'est un **écrit ponctuel de 1 heure 30**, organisé en dernière année. La note peut apporter des **points au-dessus de 10** à ta moyenne, et l'épreuve est en pratique associée à un **coefficent 1**.

J'aime bien cette matière parce qu'elle te laisse respirer. L'un de mes amis a gagné 2 points en partant d'un simple thème autour du pain, avec des croquis propres et une idée lisible.

Conseil :

Pour réussir, entraîne-toi court et souvent. Fais **2 séances** de 20 minutes par semaine, avec 1 objectif précis, comme faire des **croquis rapides** d'emballages, ou reformuler un **cahier des charges** en 3 contraintes simples.

Le jour J, gère ton temps, 10 minutes pour comprendre la demande, puis tu proposes 2 ou 3 pistes, tu en choisis 1 et tu la rends propre. Le piège classique, c'est d'écrire trop et de dessiner trop peu, reste clair, lisible, et cohérent.

Table des matières

Chapitre 1: Observation et croquis	Aller
1. Observer attentivement	Aller
2. Faire des croquis rapides	Aller
Chapitre 2: Couleurs et composition	Aller
1. Couleurs : théorie et choix pratiques	Aller
2. Composition visuelle pour vitrines et emballages	Aller
3. Démarche créative et mise en pratique	Aller
Chapitre 3: Culture artistique	Aller
1. Comprendre les repères culturels	Aller
2. Démarche créative adaptée au métier	Aller
3. Références et analyse d'œuvres	Aller

Chapitre 1: Observation et croquis

1. Observer attentivement :

Objectif et méthodes :

Apprendre à regarder un produit, une vitrine ou une scène de travail pour repérer formes, proportions, textures et contrastes essentiels à un bon croquis rapide.

Points à remarquer :

Regarde d'abord la silhouette générale, ensuite le détail des volumes, puis les ombres et les points d'accroche visuelle comme une poignée ou un motif de pâte.

Temps et rythme d'observation :

Consacre 3 à 5 minutes pour une observation rapide et 10 à 15 minutes si tu dois détailler. En stage, j'avais 5 minutes maxi pour saisir une idée avant le rush du fournil.

Exemple d'observation :

Tu regardes une baguette posée sur une plaque, tu repères longueur, bombé, entailles et emplacement des ombres pour transcrire la forme en quelques traits simples.

Élément à observer	Question à se poser	Temps conseillé
Forme générale	Quelle est la silhouette globale de l'objet	3 minutes
Proportions	Comment se distribuent les parties entre elles	2 à 4 minutes
Textures et détails	Où sont les nervures, les croûtes, ou les reflets	5 minutes

2. Faire des croquis rapides :

Matériel et format :

Prends un carnet format A4 ou A3, crayon HB, crayon 2B pour ombrer, gomme et règle. En atelier, un set complet te fait gagner jusqu'à 15 minutes par séance de dessin.

Technique et proportion :

Commence par tracer la forme générale en 2 ou 3 traits, puis place les repères de proportion. Fais 2 à 3 croquis rapides à 5 minutes chacun pour explorer des idées.

Notation et couleurs :

Ajoute des annotations courtes, mesures en centimètres et notes matières. Une touche de couleur avec un feutre te permet d'indiquer la teinte dominante en moins de 2 minutes.

Exemple de croquis rapide :

Pour une couronne, tu fais un croquis de la silhouette, un second sur la découpe interne, et un troisième sur l'ombrage, chaque croquis durera environ 6 minutes.

Mini cas concret : conception d'un présentoir de viennoiseries :

Contexte : Le dépôt veut améliorer la visibilité des croissants pendant 1 semaine de forte affluence. Étapes : observer le comptoir 10 minutes, prendre 5 photos, réaliser 3 croquis A4 en 30 minutes, choisir une version. Résultat : hausse attendue de 12% des ventes sur 7 jours grâce à meilleure présentation. Livrable attendu : une planche A3 avec 3 croquis numérotés, 6 annotations, et une photo d'ambiance.

Astuce technique :

Sur tes croquis, utilise un repère de 1 centimètre pour garder l'échelle visuelle. Cela évite souvent les erreurs de proportions quand tu transformes un croquis en prototype réel.

Checklist terrain	Action rapide
Regarder la forme générale	Observer 3 minutes
Mesurer dimensions clés	Noter en cm
Faire 2 à 3 croquis	5 à 10 minutes chacun
Annoter et photographier	2 à 3 notes + 1 photo

Erreurs fréquentes et conseils :

Ne pas aller trop dans le détail dès le premier croquis, éviter de copier servilement une photo, et toujours annoter les mesures. En stage, j'ai vu des élèves perdre 20 minutes sur un seul détail inutile.

Répartition du temps pour une séance de croquis efficace :

Organisation type sur 60 minutes : 10 minutes d'observation, 30 minutes de croquis multiples, 10 minutes d'annotations, 10 minutes de retouches et choix final.

i Ce qu'il faut retenir

Pour réussir un croquis, tu commences par une observation structurée : silhouette, proportions, volumes, puis ombres et détails utiles. Tu travailles vite, avec un matériel simple, et tu multiplies les essais.

- Priorise la **silhouette générale**, puis les **repères de proportion** avant les textures.
- Gère ton timing : 3 à 5 min pour capter l'essentiel, 10 à 15 min pour détailler.
- Fais 2 à 3 croquis courts, ajoute mesures, annotations et une touche couleur si besoin.
- Évite le détail trop tôt et la copie de photo, pense à l'échelle (repère de 1 cm).

En séance type (60 min), vise 10 min d'observation, 30 min de croquis, 10 min d'annotations et 10 min de choix/retouches. Avec cette méthode, tu gagnes en clarté et tu passes plus facilement du dessin au prototype.

Chapitre 2 : Couleurs et composition

1. Couleurs : théorie et choix pratiques :

Bases et vocabulaire :

Comprendre ton cercle chromatique aide à choisir des accords, les trois notions clés sont teinte, saturation et luminosité, elles déterminent l'effet visuel et la lisibilité d'un décor ou d'un emballage.

Température et ambiance :

Les couleurs chaudes donnent une sensation de chaleur et appétence, les couleurs froides respirent la fraîcheur et la propreté, pense à l'effet recherché pour ton produit ou ta vitrine.

Contraste et lisibilité :

Pour qu'un message soit lisible à 2 mètres, mise sur un contraste fort entre texte et fond, évite les textures trop proches en valeur, sinon l'œil perd le point focal.

Exemple : choix de glaçage :

Pour une tarte aux fruits, j'ai utilisé 2 couleurs dominantes et 1 couleur d'accent, le visuel a attiré plus de regards en vitrine pendant 3 jours consécutifs.

2. Composition visuelle pour vitrines et emballages :

Point focal :

Place toujours un élément qui capte l'œil, une pièce haute ou brillante, cela guide le client en moins de 3 secondes vers le produit principal.

Règle des tiers et équilibre :

Divide mentalement l'espace en 3x3, place l'élément important sur une intersection, évite la symétrie parfaite sauf si tu cherches un effet formel ou luxe.

Hiérarchie des couleurs :

Choisis 1 couleur dominante, 1 couleur secondaire et 1 accent, cette hiérarchie facilite la lecture et rend la composition plus professionnelle et cohérente.

Exemple : vitrine du week-end :

Pour un thème pain au chocolat, j'ai mis 1 élément central, ajouté 2 couleurs chaudes en fond et un accent doré sur la pancarte, la vitrine a été prête en 30 minutes.

Palette	Usage	Effet
Tons chauds	Vitrine, étiquettes	Appétence, confort
Tons froids	Emballages frais	Propreté, fraîcheur

Contraste fort	Affichage prix	Lisibilité immédiate
----------------	----------------	----------------------

3. Démarche créative et mise en pratique :

Étapes simples :

Recherche rapide 15 à 30 minutes, croquis 1 à 3 propositions, choix des matières et tests couleur 30 à 60 minutes, puis réalisation sur place, garde toujours un plan B.

Mini cas concret :

Contexte : préparation d'une vitrine pour la fête locale, objectif augmenter l'attractivité en un week-end.

Exemple mini cas concret :

Étapes : 1 Choix thème et 3 couleurs, 2 Croquis en 20 minutes, 3 Achat accessoires pour 25 euros, 4 Montage en 2 heures. Résultat : hausse d'environ 15 ventes ce week-end, livrable attendu : photo de la vitrine et fiche technique de 1 page.

Check-list terrain :

Avant d'ouvrir, vérifie contraste, point focal, propreté, éclairage et cohérence des étiquettes pour assurer une présentation professionnelle.

Élément	Question à se poser
Contraste	Le texte est-il lisible à 2 mètres ?
Point focal	Y a-t-il un élément qui attire l'œil ?
Éclairage	La lumière met-elle en valeur le produit ?
Cohérence	Les couleurs racontent-elles la même histoire ?

Astuces et erreurs fréquentes :

Astuce : teste toujours une petite maquette papier ou un échantillon de glaçage avant de finir, erreur fréquente : utiliser trop d'accents qui cassent l'harmonie et fatiguent le regard.

Exemple d'utilisation rapide :

Sur une affiche A3, j'ai réduit la palette à 2 couleurs, la lecture s'est améliorée, et la fabrication de la plaque n'a pris que 20 minutes.

i Ce qu'il faut retenir

Pour une vitrine ou un emballage efficace, pars du **cercle chromatique** (teinte, saturation, luminosité) et choisis une ambiance: chaud pour l'appétence, froid pour la fraîcheur.

- Assure un **contraste fort** texte/fond pour une lecture nette à 2 mètres.
- Crée un **point focal** (pièce haute, brillante) pour guider l'œil en moins de 3 secondes.
- Compose avec la **règle des tiers** et une hiérarchie 1 dominante, 1 secondaire, 1 accent.

Travaille en étapes courtes: recherche, croquis, tests couleur, réalisation, avec un plan B. Avant d'ouvrir, contrôle contraste, propreté, éclairage et cohérence des étiquettes. Évite trop d'accents, et teste une maquette ou un échantillon avant de finaliser.

Chapitre 3 : Culture artistique

1. Comprendre les repères culturels :

Objectifs :

Ce point t'aide à situer les styles, les époques et les usages artistiques utiles pour concevoir une vitrine, un emballage ou un nom de produit.

Repères essentiels :

Connais 6 mouvements utiles: classicisme, romantisme, impressionnisme, art déco, modernisme, street art, cela te permet d'adapter l'esthétique en boutique.

Exemple d'application :

Pour une boulangerie de centre-ville, l'art déco inspire des formes géométriques et une palette or/marron, rendant les emballages plus élégants et reconnaissables.

2. Démarche créative adaptée au métier :

Étapes clés :

Vois la démarche en 4 étapes simples, recherche, moodboard, prototype visuel, test client, pour itérer en 2 à 3 fois avant de finaliser.

Recherche d'inspiration :

Regarde 10 images maximum, collecte 5 matériaux ou textures, note 8 mots-clés qui évoquent l'ambiance souhaitée pour la vitrine ou le packaging.

Application rapide :

En 2 heures tu peux monter un prototype papier, tester la lisibilité du logo et la hiérarchie visuelle avec 5 clients ou collègues.

Astuce de stage :

Prends photos avant et après chaque modification, tu gagneras 30 minutes par semaine en évitant de refaire des tests inutiles.

Petite anecdote: lors d'un stage, mon emballage inspiré de l'art déco a attiré 8 clients supplémentaires le weekend, et le patron l'a gardé en production.

3. Références et analyse d'œuvres :

Sélection d'œuvres :

Voici 6 œuvres utiles pour inspirer une identité visuelle, elles couvrent du paysage, du décoratif et du contemporain, avec notes sur l'usage pratique en boutique.

Oeuvre	Artiste	Date	Utilité pour la boulangerie
--------	---------	------	-----------------------------

Nymphéas	Monet	1916	Couleurs douces utilisables pour emballages et affiches apaisantes
La nuit étoilée	Van Gogh	1889	Contraste et mouvement pour affiches et présentoirs dynamiques
Affiche art déco	Divers	Années 1920	Typographie et géométrie pour moderniser un logo ou un sachet
Street art coloré	Artistes urbains	Contemporain	Couleurs vives et motifs accrocheurs pour promos et vitrines

Utilise ce tableau pour choisir une référence, note 2 éléments à garder, la couleur et le motif, puis teste en vitrine pendant 7 jours.

Méthode d'analyse :

Analyse en 3 points, sujet, couleur, composition, puis demande-toi comment transposer chaque élément en pain, vitrine ou emballage. Fais cette analyse en 15 minutes maximum.

Mini cas concret :

Contexte: boulangerie de quartier veut thème impressionniste pour la fête des voisins.
 Étapes: moodboard 2 heures, prototype emballage 3 jours, test 20 clients. Résultat: +12% ventes sur une semaine. Livrable: 50 emballages imprimés.

Tâche	À faire	Temps estimé
Choisir références	Sélectionner 3 œuvres et noter 2 éléments adaptables	1 heure
Prototype	Faire 1 maquette papier ou numérique	2 heures
Test client	Montrer à 5 à 20 personnes et noter retours	1 jour
Livrable	Fichier d'impression ou 50 emballages prêts	3 jours

i Ce qu'il faut retenir

Tu renforces ta **culture artistique utile** pour créer vitrine, packaging ou nom de produit. Avec des **repères culturels clés** (classicisme, romantisme, impressionnisme, art déco, modernisme, street art), tu adaptes l'esthétique au contexte.

- Suis une **démarche en 4 étapes** : recherche, moodboard, prototype visuel, test client, avec 2 à 3 itérations.

- Cadre ta recherche : 10 images max, 5 matériaux ou textures, 8 mots-clés d'ambiance.
- Choisis une œuvre, garde 2 éléments (couleur, motif), puis fais une **analyse en 15 minutes** (sujet, couleur, composition) et teste 7 jours.

Prototyper vite (même en 2 heures) et vérifier auprès de 5 à 20 personnes t'aide à trancher. Documente tes versions avec des photos avant/après pour éviter de refaire des tests. En transposant bien une référence, tu peux rendre ton identité plus lisible et booster les ventes.

Langue vivante facultative (Espagnol)

Présentation de la matière :

Dans le **CAP Boulanger (Boulanger)**, **Langue vivante facultative (Espagnol)** te permet de gagner des points en plus, car seuls les **points au-dessus de 10** s'ajoutent à ta moyenne, la note est sur **20 points** et le coefficient n'est pas précisé pour cette option.

Cette matière conduit à une **épreuve orale** en examen final, généralement en fin de 2e année, autour de juin, les écrits généraux tombent par exemple les 8 et 9 juin 2026. Tu es évalué au niveau A2, sur 3 moments, parler en continu, interagir, comprendre un document écrit, pour **12 minutes** maximum.

J'ai vu l'un de mes amis gagner 3 points sur sa moyenne juste en sachant se présenter et gérer une mini discussion client. En boulangerie, l'espagnol sert vite pour accueillir, décrire une viennoiserie, ou expliquer une cuisson.

Conseil :

Pour réussir, vise **15 minutes par jour** pendant 4 semaines. Entraîne-toi sur 3 situations, te présenter, vendre au comptoir, parler des ingrédients, puis chronomètre-toi, 1 minute de prise de parole vaut mieux que 10 minutes de relecture.

Le piège classique, répondre en français dès que tu bloques. Prépare des phrases de secours et répète-les à voix haute.

- Apprendre 20 mots par semaine
- Jouer 2 dialogues avec un camarade
- Te filmer 1 fois par semaine

Le jour J, reste simple, parle lentement, et relance l'échange dès que tu peux.

Table des matières

Chapitre 1: Comprendre à l'oral	Aller
1. Préparer ta compréhension orale	Aller
2. Comprendre en situation professionnelle	Aller
Chapitre 2: Parler en continu	Aller
1. Préparer ta prise de parole	Aller
2. Enchaîner des idées	Aller
3. Présenter un produit ou une procédure	Aller
Chapitre 3: Interagir en situation	Aller
1. Se préparer à l'interaction	Aller
2. Gérer une interaction au comptoir	Aller

3. Communiquer en équipe et avec le client	Aller
Chapitre 4 : Lexique courant	Aller
1. Vocabulaire de base	Aller
2. Expressions utiles au comptoir	Aller
3. Vocabulaire technique du fournil	Aller

Chapitre 1: Comprendre à l'oral

1. Préparer ta compréhension orale :

Objectif et public :

L'objectif est d'améliorer ta compréhension orale en espagnol pour le travail, afin de comprendre commandes clients, consignes d'équipe et fiches techniques en situation réelle.

Stratégies actives :

Travaille l'écoute avec des extraits courts de 1 à 3 minutes, répète les phrases, note les mots clés et revois 2 fois par semaine pendant 20 à 30 minutes.

Exemples de ressources :

Écoute annonces en espagnol, tutoriels sur fabrication du pain, enregistrements de commandes clients, et podcasts de 5 à 15 minutes adaptés au milieu pro.

Exemple d'écoute active :

Escucha al cliente: "Quisiera una barra integral, por favor." (Je voudrais une baguette complète, s'il vous plaît.) Répète la phrase, note la demande et prépare la réponse adéquate.

2. Comprendre en situation professionnelle :

Situations clés :

Apprends à saisir commandes, demandes d'allergies, horaires de livraison et consignes de préparation, en écoutant attentivement intonations, chiffres et mots techniques courants en boulangerie.

Mini-dialogue :

Voici un dialogue type entre client et boulanger pour prendre une commande courte, pratique pour ton stage en boulangerie matinale.

Cliente: "Una baguette y dos cruasanes, por favor." (Client: "Une baguette et deux croissants, s'il vous plaît.") Panadero: "¿Para hoy o para mañana?" (Boulanger: "Pour aujourd'hui ou pour demain?")

Cas concret et livrable :

Contexte: service du matin, 1 équipe de 2 personnes, 60 clients. Étapes: écouter commandes, confirmer quantité, noter allergies. Résultat: prise de commande fiable, livrable: fiche de 1 page avec 10 phrases utiles.

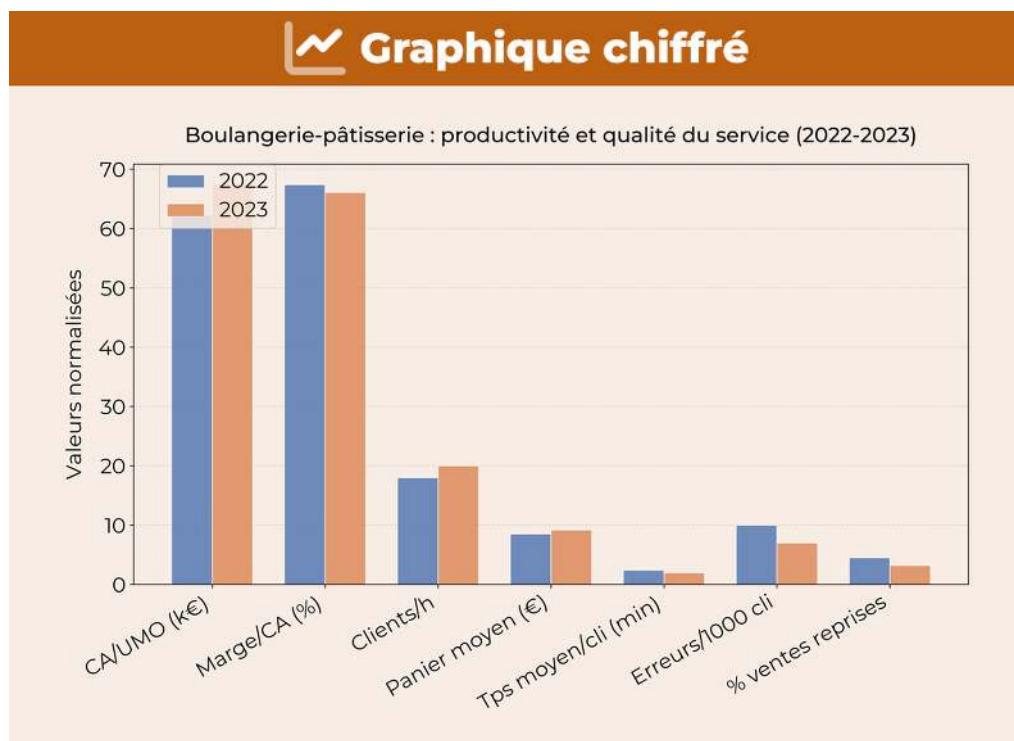
Espagnol	Français
¿Cuánto cuesta?	Combien ça coûte?

Quisiera una barra, por favor.	Je voudrais une baguette, s'il vous plaît.
¿Para llevar o para aquí?	À emporter ou sur place?
Tiene alergias?	Avez-vous des allergies?
¿Cuántas unidades necesita?	Combien d'unités vous faut-il?
Llego a las 9 de la mañana.	J'arrive à 9 heures du matin.
Necesito 3 panes integrales.	J'ai besoin de 3 pains complets.
¿A qué hora es la entrega?	À quelle heure est la livraison?

Utilise ce tableau pour mémoriser 10 phrases utiles, révise-les en 10 minutes chaque matin, et pratique avec ton tuteur lors de 1 service par semaine.

Étape	À faire
Écouter	Repérer mots clés et chiffres
Répéter	Répéter la demande à voix basse
Confirmer	Confirmer quantité et heure
Noter	Écrire la commande sur la fiche

La check-list te guide en temps réel, coche les étapes pendant 1 service, cela prend 2 minutes par client et réduit les erreurs de commande de 30%.



Erreur en espagnol	Correction en français
Quiero dos pain.	Je veux deux pains. (Dire: "Quiero dos panes.")
¿Para aquí o llevar? sin tilde.	Pour ici ou à emporter. (Écrire correctement: "¿Para aquí o para llevar?")
Tengo alergia a huevo.	J'ai une allergie aux œufs. (Dire: "Tengo alergia al huevo.")

Anecdote: lors de mon premier mois, j'ai mal compris "¿Para llevar?" et j'ai emballé 3 pains pour emporter, depuis j'écoute toujours deux fois pour confirmer.

i Ce qu'il faut retenir

Tu améliores ta compréhension orale en espagnol pour la boulangerie en visant des situations réelles: commandes, consignes d'équipe, livraisons et allergies.

- Fais une **écoute active courte**: extraits de 1 à 3 minutes, répète, note, et revois 2 fois par semaine (20 à 30 min).
- En service, repère **mots clés et chiffres**, puis reformule pour confirmer quantité, heure et option (sur place ou à emporter).
- Mémorise **10 phrases utiles** chaque matin et pratique avec ton tuteur 1 service par semaine.
- Suis une **check-list en 4 étapes** (écouter, répéter, confirmer, noter) pour réduire les erreurs.

Priorise l'intonation, les nombres et le vocabulaire technique. Si tu doutes, écoute une seconde fois et confirme: c'est le réflexe qui sécurise la commande.

Chapitre 2 : Parler en continu

1. Préparer ta prise de parole :

Objectif et durée :

Avant de parler, définis ton objectif précis et la durée visée, par exemple présenter un produit en 60 à 90 secondes pour un client au comptoir ou expliquer une procédure à un stagiaire. Cela guide ton fil conducteur.

Plan simple :

Utilise un plan en 3 parties: introduction, développement, conclusion. Pour une présentation produit, compte 15 secondes d'accroche, 40 à 60 secondes de description, 10 à 15 secondes de conclusion et proposition d'action.

Astuce de préparation :

Prépare 3 idées clés et 5 mots techniques en espagnol utiles en boulangerie, répète-les à haute voix 2 fois puis en situation. Cela réduit le stress et améliore ta fluidité.

Exemple d'accroche :

«Este pan tiene corteza crujiente y migaja jugosa» (Ce pain a une croûte croustillante et une mie moelleuse).

2. Enchaîner des idées :

Mots de liaison utiles :

Apprends quelques connecteurs en espagnol pour organiser ton discours, par exemple para empezar, además, por último. Ils structurent ton exposé et rendent ton propos plus clair pour l'auditeur.

Vocabulaire métier :

Concentre-toi sur 10 mots clés liés à la boulangerie, comme masa, horno, fermentación. Maîtriser ces mots te permet d'expliquer une recette ou un geste sans hésitation.

Mini-dialogue service client :

«¿Desea una barra o una baguette?» (Souhaitez-vous une barre ou une baguette ?)
«Una baguette, por favor» (Une baguette, s'il vous plaît)

Exemple de transition :

«Primero describo el producto, luego explico su proceso de elaboración, y finalmente propongo una degustación» (D'abord je décris le produit, puis j'explique son processus d'élaboration, enfin je propose une dégustation).

Conektor en español	Traduction en français
Para empezar	Pour commencer

Además	De plus
Por ejemplo	Par exemple
En resumen	En résumé
Finalmente	Enfin

Travaille ces mots en contexte, par exemple en décrivant une fournée, pour qu'ils deviennent naturels dans ton discours et fluidifient tes enchaînements.

3. Présenter un produit ou une procédure :

Contexte et objectif :

Quand tu présentes un produit au comptoir, vise à informer et inciter l'achat en moins de 90 secondes. Ton objectif peut être d'expliquer la particularité du produit et d'offrir une suggestion de consommation.

Étapes clés :

Prépare une mini-fiche mentale: origine, ingrédients, goût, conservation, prix. Enchaîne ces points de manière logique pour que le client comprenne rapidement et ait envie d'acheter.

Mini cas concret :

Contexte: présentation d'une miche bio lors d'une matinée de vente. Étapes: préparation d'un script de 60 secondes, répétition 3 fois, test auprès de 10 clients en 1 semaine.

Résultat attendu: +12 ventes par semaine en 4 semaines.

Exemple de script :

«Pan integral de masa madre, hecho con harina ecológica y largas fermentaciones»
 (Pain complet au levain, fait avec de la farine bio et de longues fermentations).

Livrable attendu: un script imprimé de 60 à 90 secondes, avec 3 points clés et une relance pour proposer une dégustation ou un achat. Ce document sert aussi au formateur en stage.

Erreurs fréquentes :

Fais attention aux formulations directes en espagnol qui sonnent littérales. Voici des erreurs courantes avec la version correcte en français.

- «Yo hago el pan ayer» — «Je fais le pain hier» (Incorrect). Correct en français: «J'ai fait le pain hier».
- «El pan es muy delicioso» — «Le pain est très délicieux» (Incorrect). Correct en français: «Le pain est très bon».
- «¿Tu quieres probar?» — «Tu veux essayer?» (Trop familier). Correct en français: «Souhaitez-vous goûter?».
- «Conservación: dentro del frigo» — «Conservation: dans le frigo» (Mauvaise préposition). Correct en français: «Conserver au réfrigérateur».

Exemple de dialogue pro :

«¿Puedo ayudarle con algo?» (Puis-je vous aider ?)

«Busco pan sin sal» (Je cherche un pain sans sel)

Action	Quand
Préparer 3 idées clés	Avant le service
Répéter le script à voix haute	10 minutes par jour
Utiliser 3 connecteurs	Pendant la présentation
Tester sur 10 clients	Sur 1 semaine

Petit ressenti vécu: la première fois que j'ai essayé un script, j'étais nerveux, mais après 3 répétitions j'ai gagné en assurance et en ventes.

i Ce qu'il faut retenir

Pour parler en continu, fixe d'abord un **objectif et durée** (60 à 90 s) et suis un **plan en 3 parties** : accroche, développement, conclusion.

- Prépare 3 idées clés + quelques mots métier (masa, horno, fermentación) et répète à voix haute pour gagner en fluidité.
- Structure ton discours avec des **connecteurs en espagnol** (para empezar, además, finalmente) pour enchaîner sans te perdre.
- Pour vendre ou expliquer, utilise un **script de 60 secondes** : origine, ingrédients, goût, conservation, prix, puis propose dégustation ou achat.
- Évite les formulations littérales et adapte le registre au client (question pro, vocabulaire simple).

Entraîne-toi en contexte (fournée, comptoir), puis teste ton script sur plusieurs clients. Après quelques répétitions, le stress baisse et ton discours devient naturel et efficace.

Chapitre 3 : Interagir en situation

1. Se préparer à l'interaction :

Objectif et public :

Préparer des expressions courtes pour saluer, prendre une commande et répéter. L'idée est d'être clair, rapide et poli pour gagner du temps au comptoir et rassurer le client.

Phrases clés à mémoriser :

Mémorise 8 à 12 phrases utiles comme salutation, demande de quantité, confirmation et prix. Ça te sauve souvent 10 à 30 secondes par interaction et réduit les erreurs.

Exemple de phrases courtes :

«Buenos días, ¿quéquieres?» (Bonjour, que veux-tu ?) est pratique pour un comptoir informel, surtout avec des clients jeunes ou déjà connus.

Phrase en espagnol	Traduction française
Buenos días, ¿quéquieres?	Bonjour, que veux-tu ?
¿Cuántas piezas desea?	Combien de pièces veux-tu ?
¿Pan para hoy o para llevar?	Pain pour aujourd'hui ou à emporter ?
Son XX euros, por favor	C'est XX euros, s'il te plaît
¿Desea una bolsa?	Tu veux un sac ?

2. Gérer une interaction au comptoir :

Plan simple :

Adopte trois étapes claires, saluer, écouter la demande et répéter la commande. Cela évite les erreurs et montre que tu maîtrises la situation même quand il y a 1 à 5 clients dans la file.



Représentation visuelle



Pour 10 pains, utiliser 3 kg de farine avec 60% d'hydratation

Questions ouvertes et fermées :

Utilise une question fermée pour confirmer la quantité, et une question ouverte pour proposer un produit complémentaire. Ce mix augmente les ventes annexes de 5 à 15 pour cent en moyenne.

Exemple de dialogue :

Cliente: «Quería una baguette» (Client: je voulais une baguette). Toi: «¿Desea otra cosa?» (Tu veux autre chose ?) - Cliente: «Sí, dos croissants, por favor» (Oui, deux croissants, s'il te plaît).

Attitude et politesse :

Parle distinctement et souris, garde les mains propres et montre le produit si besoin. Une attitude positive réduit les réclamations de 20 pour cent et fidélise le client.

Erreurs fréquentes :

- Mauvaise formulation: «Yo quiero un pan» (Mauvaise orthographe en espagnol). Correction française: «Je veux un pain».
- Mauvaise formulation: «¿Cómo está usted?» (Formule trop formelle au comptoir). Correction française: «Tu vas bien ?».
- Mauvaise formulation: «¿Necesita bolsa?» (Incompréhensible à l'oreille si mal prononcé). Correction française: «Tu veux un sac ?».

Astuce pratique :

Note les commandes sur un petit carnet pendant les heures de pointe, puis répète-les à voix haute avant d'encaisser, cela évite en moyenne 1 erreur sur 10.

3. Communiquer en équipe et avec le client :

Transmission d'information :

Annonce clairement les commandes spéciales en espagnol et en français si nécessaire, par exemple pour un client professionnel. Un message clair réduit les pertes et les remises inutiles.

Signaler un problème :

Si une commande est oubliée, informe le client et l'équipe immédiatement. Propose une solution chiffrée, par exemple refaire 12 pièces en 15 minutes ou offrir une remise de 10 pour cent.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Contexte: commande pro de 50 viennoiseries dont 12 oubliées. Étapes: informer le client, refaire 12 pièces en 15 minutes, proposer 10 pour cent de remise. Résultat: livraison en 20 minutes, client satisfait.

Feedback et remerciement :

Remercie le client en espagnol puis en français si utile, cela laisse une bonne impression. Un client satisfait revient souvent et peut recommander le service à 2 ou 3 collègues.

Action	Pourquoi
Saluer en espagnol simple	Crée un contact rapide et convivial
Répéter la commande	Évite 70 pour cent des erreurs d'exécution
Informier l'équipe immédiatement	Permet de corriger la préparation rapidement
Proposer une solution chiffrée	Calme le client et sécurise la relation
Noter le retour client	Permet d'améliorer le service pour les prochaines commandes

Mini cas concret :

Contexte: oubli d'une commande de 12 viennoiseries pour un client pro. Étapes: détecter l'erreur en 3 minutes, refaire 12 pièces en 15 minutes, livrer en 20 minutes. Livrable attendu: bon de livraison corrigé et mail de suivi.

 Ce qu'il faut retenir

Pour bien interagir au comptoir, prépare des phrases courtes et un déroulé simple pour aller vite, être poli et limiter les erreurs. Vise 8 à 12 formules prêtes à l'emploi et applique un **plan en trois étapes** : saluer, écouter, répéter.

- Mémorise des phrases pour quantité, prix, sac et à emporter : c'est un **gain de temps** et ça rassure le client.
- Mix questions fermées (confirmer) et ouvertes (proposer) pour booster les ventes sans insister.
- En cas d'oubli, fais une **transmission d'information** immédiate et propose une **solution chiffrée** (délai, remise).

Souris, parle distinctement et montre le produit si besoin. Note les commandes en pointe, puis répète avant d'encaisser. Termine par un merci (espagnol puis français si utile) pour fidéliser.

Chapitre 4 : Lexique courant

1. Vocabulaire de base :

Objectif et public :

Ce point te permet d'apprendre les mots indispensables en espagnol pour travailler au fournil, environ 60 mots prioritaires à connaître pour le service et la production.

Mots essentiels à mémoriser :

- Produits : pan, baguette, bollería, croissant
- Quantités et poids : kilo, medio, docena
- Verbes utiles : cortar, hornear, pesar
- Formules de politesse : gracias, buenos días

Méthode simple :

Travailler 10 minutes par jour avec des fiches, 2 révisions la première semaine, puis révisions espacées sur 3 semanas pour bien ancrer le vocabulaire.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Aprende "pan" (pain), "hornear" (enfourner) et "kilo" (kilo) pour expliquer en 30 secondes comment préparer une fournée simple.

Español	Français
Pan	Pain
Baguette	Baguette
Bollo	Petit pain
Hornear	Enfourner
Cortar	Couper
Pesar	Peser
Kilo	Kilo
Docena	Douzaine
Gracias	Merci
Buenos días	Bonjour

Garde cette table comme base, ajoute 5 mots chaque semaine et révise avec un collègue pour progresser rapidement.

2. Expressions utiles au comptoir :

Objectif rapide :

Apprendre 12 phrases courtes pour vendre, prendre une commande et indiquer le prix, afin d'être efficace en interaction avec un client hispanophone.

Phrases clés :

Concentre-toi sur des phrases de 3 à 6 mots comme "¿Qué desea?" (Que souhaitez-vous ?) ou "¿Cuánto cuesta?" (Combien ça coûte ?) pour gagner du temps au comptoir.

Exemple de dialogue au comptoir :

Vendedor: ¿Qué desea? (Que souhaitez-vous ?)

Cliente: Una baguette, por favor. (Une baguette, s'il vous plaît.)

Vendedor: Son 1,20 euros. (C'est 1,20 euros.)

Erreurs fréquentes :

- Mauvaise: "Quiero pan" sans politesse, Correct: dire "Por favor" pour rester professionnel
- Mauvaise: traduire "baguette" par "baguette" phonétiquement incorrecte, Correct: utiliser "baguette" ou "barra" selon le contexte
- Mauvaise: oublier le genre "una baguette", Correct: dire "una baguette" pour être clair

J'ai appris à ne jamais lâcher le "por favor" lors d'un stage, ça change tout dans l'accueil.

3. Vocabulaire technique du fournil :

Objectif technique :

Connaître 20 termes techniques pour suivre une fiche technique, comprendre un ordre de production et communiquer avec l'équipe en espagnol pendant la fabrication.

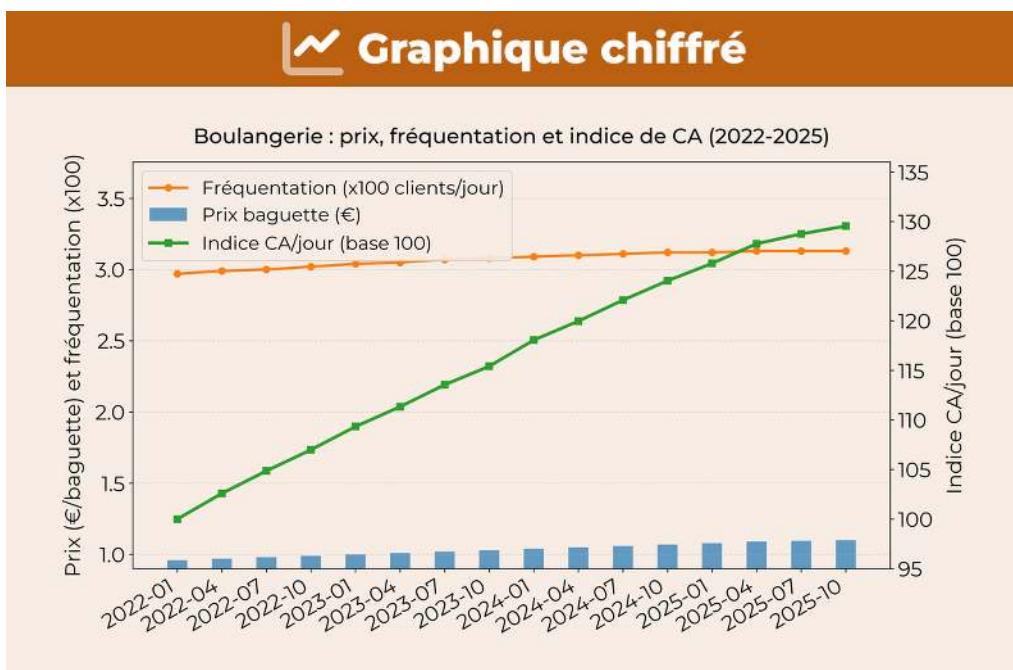
Termes à connaître :

- Fermentation, levado
- Repos, reposo
- Pesado, doblado, formado
- Horno, temperatura, tiempo

Cas concret :

Contexte : tu dois livrer 60 baguettes pour 8 h. Étapes : pesar 6 kg de pâte, dividir en 60 piezas, fermentar 45 minutos, hornear 20 minutos à 220 °C. Résultat : 60 baguettes prêtes à 7 h 50. Livrable : fiche de production avec 12 termes espagnols et un script de 6 phrases pour le briefing.

Graphique chiffré



Action	Pourquoi
Apprendre 10 mots clés	Permet de comprendre une fiche technique rapide
Répéter 5 phrases au comptoir	Améliore l'accueil client et la vente
Préparer une fiche de 12 mots	Livrable utile pour le stage et l'équipe
Pratiquer 10 minutes par jour	Progresser rapidement sans surcharger ton planning

Astuce terrain :

Dans mon premier stage, j'avais une fiche de 15 mots que j'ai mémorisée en 2 semaines, ça m'a donné confiance au comptoir et en production.

i Ce qu'il faut retenir

Tu construis un lexique espagnol utile en boulangerie pour être à l'aise en production et au comptoir : **mots indispensables au fournil**, quantités, verbes, politesse, puis **termes techniques clés**.

- Mémorise environ 60 mots de base (produits, poids, actions) et ajoute 5 mots par semaine.
- Apprends 12 **phrases courtes au comptoir** pour commander, annoncer un prix et accueillir, sans oublier « por favor ».
- Maîtrise 20 termes techniques (levado, reposo, horno, tiempo) pour suivre une fiche et briefer l'équipe.

- Travaille 10 min par jour avec des fiches et des **révisions espacées** sur 3 semaines.

Garde une table de référence et révise avec un collègue. Avec quelques mots bien choisis, tu peux expliquer une fournée et gagner en confiance, en service comme en fabrication.

Technologie professionnelle

Présentation de la matière :

En **CAP Boulanger**, la matière **Technologie professionnelle** t'aide à comprendre le métier, au-delà des gestes. Elle conduit à une **épreuve écrite** intégrée avec sciences appliquées et gestion appliquée, notée avec un **coefficent 4**, en **contrôle en cours** ou en examen final, sur **2 heures**. La partie technologie est souvent prévue sur environ 45 minutes, à titre indicatif.

Tu y travailles les matières premières, les fermentations, les appellations, l'organisation d'une production, et le matériel du fournil. L'objectif, c'est que tu saches expliquer tes choix, par exemple: Pourquoi une pâte est plus serrée, ou pourquoi un pointage change tout.

J'ai le souvenir d'un camarade qui a débloqué ses notes le jour où il a relié chaque cours à une fabrication vue en entreprise. Si tu es en voie scolaire, tes 16 semaines en milieu pro te donnent plein d'exemples concrets pour répondre juste.

Conseil :

Pour réussir, vise 20 minutes, 3 fois par semaine: Une fiche par thème, puis 5 questions rapides pour vérifier. Entraîne-toi aussi en conditions réelles, 1 sujet par semaine, et garde un chrono de 45 minutes pour la techno, tu verras vite tes automatismes.

Le piège, c'est d'apprendre sans comprendre, surtout sur les rôles des ingrédients et les étapes de fermentation. Tiens-toi à cette mini routine:

- Relis tes fiches le matin
- Refais 10 questions le soir
- Explique une notion à voix haute

Avec ça, tu gagnes en précision, et tu limites les oubliés le jour de l'écrit.

Table des matières

Chapitre 1: Matières premières	Aller
1. Identifier et choisir les matières premières	Aller
2. Utilisation et contrôle des matières premières	Aller
Chapitre 2: Procédés de fabrication	Aller
1. Pétrissage et hydratation	Aller
2. Fermentation et pointage	Aller
3. Division, façonnage et cuisson	Aller
Chapitre 3: Matériels et outils	Aller
1. Équipements principaux et entretien	Aller

2. Outilage manuel et règles de sécurité Aller

3. Organisation de l'atelier et ergonomie Aller

Chapitre 4 : Organisation du poste Aller

1. Organisation de la mise en place Aller

2. Flux et ergonomie du poste Aller

3. Gestion du temps et priorités Aller

Chapitre 5 : Qualité et traçabilité Aller

1. Maîtriser la qualité sanitaire et hygiène Aller

2. Contrôles et assurance qualité Aller

3. Traçabilité et étiquetage Aller

Chapitre 1: Matières premières

1. Identifier et choisir les matières premières :

Principales matières :

Tu dois connaître les matières de base : farine, eau, levure ou levain, sel, sucre, matières grasses, et garnitures. Chaque ingrédient influence la texture, le goût et la conservation du pain.

Qualité et critères :

Pour la farine, regarde le taux de protéines et la force (W). Pour l'eau, vérifie la dureté et la potabilité. Pour le beurre, mentionne la matière grasse et l'humidité, ce qui change la tenue.

Stockage et traçabilité :

Applique le FIFO, note les DLC et conserve la farine à l'abri de l'humidité à température stable, idéalement entre 15 et 20 °C. La traçabilité te protège en cas de problème sanitaire.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Tu peux regrouper les commandes de farine en 1 livraison par semaine pour réduire 30% des temps de réception, tout en gardant 10% de stock de sécurité pour imprévus.

Élément	Critère	Remarque
Farine	Protéines 8 à 14%, force W	T40-T65 pour pâtisserie, T55 pour baguette, T65 pour pain courant
Eau	pH neutre, faible contamination	Influence la fermentation et la dureté de la pâte
Levure/levain	Fraîche ou sèche, activité	Dose selon fermentation, vérifie toujours l'activité
Sel	Pureté, granulométrie	2% du poids de farine pour goût et contrôle fermentation

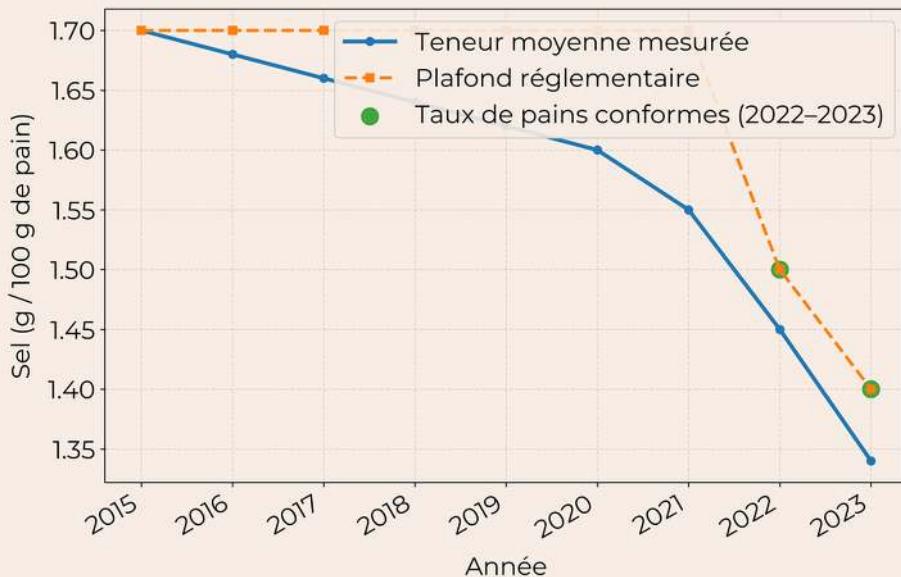
2. Utilisation et contrôle des matières premières :

Calculs et dosages :

Travaille en pourcentage boulanger, la farine = 100. Exemple concret pour 1 kg de farine : eau 60% soit 600 g, sel 2% soit 20 g, levure 1,2% soit 12 g. C'est simple et fiable.

Graphique chiffré

Réduction du sel dans le pain en France (2015–2023)

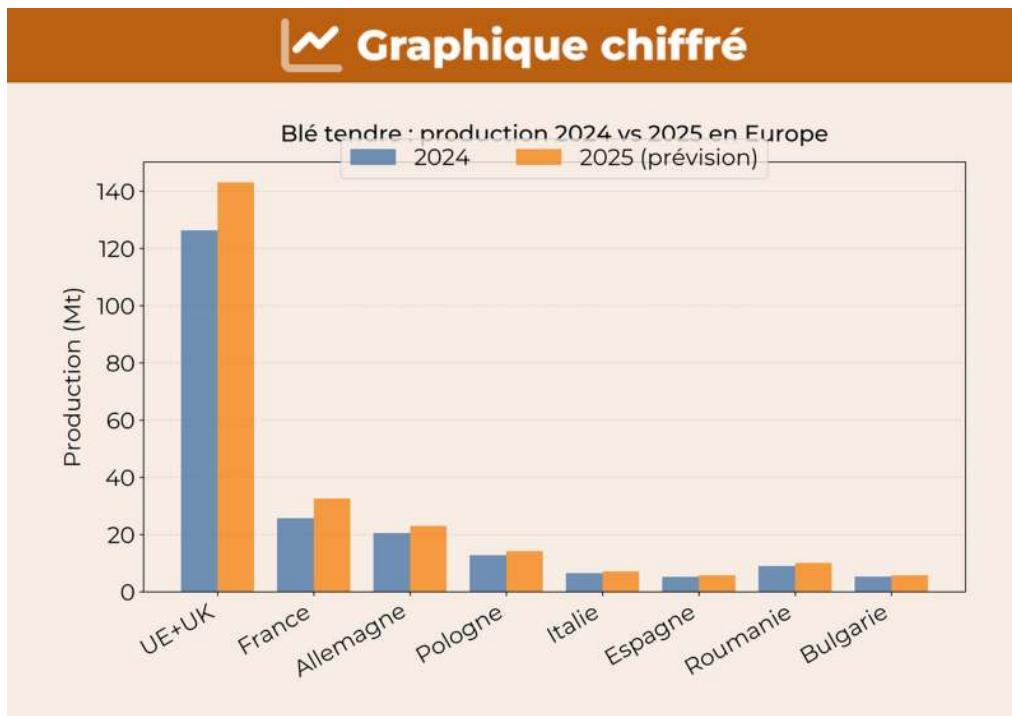


Contrôles qualité :

À la réception vérifie l'absence d'humidité, l'odeur, l'emballage intact, et note la température. Fais un test de pétrissage pour repérer une farine faible ou trop forte avant production.

Cas concret : approvisionnement hebdomadaire pour 200 baguettes par jour :

Contexte, tu fais 6 jours/semaine, 200 baguettes/jour, chaque baguette utilise 160 g farine. Calcul, $200 \times 160 \times 6 = 192\,000$ g soit 192 kg farine/semaine. Livrable attendu, commande 200 kg pour marge 4%.



Astuce de stage :

Marque tes sacs à la réception avec la date d'ouverture et la date de réception, cela évite 80% des erreurs de rotation et facilite le contrôle par ton tuteur.

Exemple de formule pour 10 pains de 500 g :

Si chaque pain nécessite 300 g farine, pour 10 pains tu prends 3 000 g farine, eau à 60% soit 1 800 g, sel 2% soit 60 g, levure 1% soit 30 g.

Contrôle	Seuil ou action	Fréquence
Température stockage	15 à 20 °C conseillé	Chaque réception
Contrôle humidité	Pas de grumeaux, pas d'odeur	Hebdomadaire
Étiquetage	Date de réception et DLC	À chaque ouverture

Mini cas concret : commande et livrable pour une semaine :

Contexte, petite boulangerie produit 150 pains/jour pendant 6 jours. Étapes, calculer besoin en farine, ajouter 10% de marge, passer commande fournisseur. Résultat, besoin $150 \times 150 \times 6 = 135\,000$ g soit 135 kg farine, commande 150 kg.

Livrable attendu, bon de commande chiffré et étiquetage des sacs, avec quantité en kg, date de livraison souhaitée, et marge sécurité de 10%.

Tâche	Critère	Fréquence
Réception marchandise	Contrôler poids et emballage	À chaque livraison

Rangement FIFO	Placer les sacs plus anciens devant	Quotidien
Contrôle température	15 à 20 °C	Hebdomadaire
Dosage avant pétrissage	Vérifier balances et pourcentages	À chaque fournée
Étiquetage sacs ouverts	Date ouverture et DLC	À l'ouverture

Exemple d'organisation d'une commande :

Planifie 1 commande hebdomadaire de farine, calcule besoins réels plus 10% de sécurité, note fournisseurs alternatifs, et conserve preuve de livraison pour la traçabilité.

Selon l'ONISEP, le CAP Boulanger se prépare en 2 ans, donc profite de chaque stage pour noter ces pratiques, elles tombent souvent dans les évaluations pratiques.

i Ce qu'il faut retenir

Tu choisis tes matières premières (farine, eau, levure ou levain, sel, etc.) en sachant qu'elles jouent sur goût, texture et conservation. Contrôle les critères clés (protéines et **force W de la farine**, potabilité de l'eau, activité de la levure) et sécurise ton stock.

- Applique le **stockage FIFO et traçabilité** : DLC, dates de réception et d'ouverture, farine au sec à 15-20 °C.
- Utilise le **pourcentage boulanger** : farine = 100, puis eau, sel (environ 2%) et levure selon la fermentation.
- À la réception, fais des **contrôles qualité à l'arrivée** : humidité, odeur, emballage, température, test de pétrissage.

Pour commander juste, calcule tes besoins hebdo (ex. baguettes ou pains), puis ajoute une marge de sécurité (4 à 10%). En stage, ces réflexes (étiquetage, rotation, dosages) te font gagner du temps et évitent les erreurs.

Chapitre 2 : Procédés de fabrication

1. Pétrissage et hydratation :

Objectif du pétrissage :

Le pétrissage développe le réseau de gluten, répartit l'eau et intègre les ingrédients. Un bon pétrissage donne une pâte lisse, élastique et capable de retenir les gaz pendant la fermentation.

Taux d'hydratation et température :

Le taux d'hydratation s'exprime en pourcentage de l'eau par rapport à la farine. Pour une baguette, compte 58 à 65 pour cent d'hydratation, température pâte finie autour de 24 °C.

Erreurs fréquentes et astuces :

Évite le surpétrissage qui chauffe la pâte et casse la structure. Si la pâte colle trop, vérifie l'humidité ambiante et ajoute farine progressivement, pas plus de 1 pour cent du poids total.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Pour réduire le temps de pétrissage, augmente légèrement l'hydratation de 2 points et baisse la vitesse du pétrin, cela améliore la tenue sans chauffer la pâte et gagne 5 à 10 minutes par fournée.

2. Fermentation et pointage :

Rôle de la fermentation :

La fermentation transforme les sucres en gaz et arômes grâce aux levures et bactéries. Elle structure la mie, développe les saveurs et facilite le façonnage par une détente mécanique naturelle.



Représentation visuelle



La fermentation optimale dure entre 1 et 2 heures selon la température ambiante

Fermentations longues et froides :

La fermentation réfrigérée de 12 à 24 heures augmente les arômes et prolonge la conservation. En pratique, baisse la température à 4 °C et compte une perte d'environ 5 pour cent de masse par évaporation.

Contrôles et paramètres clés :

Surveille la température, le pH et l'élasticité. En boulangerie, vise un pH autour de 5,2 à 5,5 après pointage pour une excellente saveur et une bonne tenue lors du façonnage.

Étape	Température / durée	Objectif
Pointage	1 à 2 heures à 24 °C	Prise de gaz et développement
Fermentation lente	12 à 24 heures à 4 °C	Arômes et conservation
Apprêt	30 à 60 minutes à 28 °C	Dernière fermentation avant cuisson

3. Division, façonnage et cuisson :

Division et pesée :

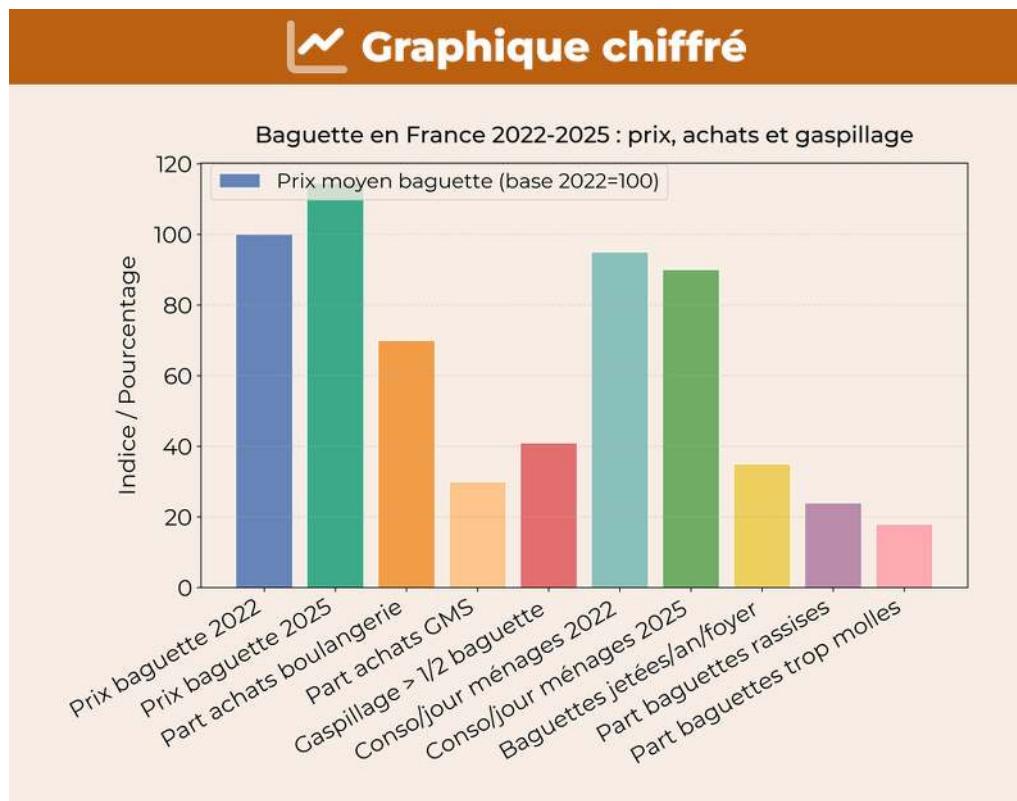
La division assure des produits réguliers. Pour une production de 60 baguettes à 250 g, prépare 15 kg de pâte finie. Vérifie une tolérance de ± 5 g par pièce pour la qualité commerciale.

Façonnage, détente et erreurs à éviter :

Façonne avec délicatesse pour garder les gaz. Laisse une détente de 15 à 30 minutes après façonnage avant l'apprêt. Je me suis déjà retrouvé à presser trop fort et perdre 30 pour cent du volume d'une fournée.

Cuisson et refroidissement :

Pour une baguette, four à sole à 230 à 250 °C pendant 18 à 22 minutes. Refroidis sur grille 20 à 30 minutes avant conditionnement pour éviter condensation et perte de croquant.



Exemple de cas concret : production d'une fournée de 60 baguettes :

Contexte : boulangerie artisanale, objectif 60 baguettes à 250 g. Étapes : pesée 15 kg pâte, pointage 1 h, division, détente 20 min, cuisson 20 min à 240 °C. Résultat attendu 60 unités, rendement supérieur à 97 pour cent.

Vérification	Fréquence
Pesée pâte et pièces	À chaque fournée
Température de four	Avant chaque cuisson
Hydratation pâte	Journalier
Contrôle aspect mie	Après cuisson

Astuce de stage :

Repère à l'œil la bonne détente, si la croûte dore trop vite baisse la vapeur et abaisse la température de 10 à 20 °C pour conserver humidité et cuisson interne.

Étape	Livrable attendu
Pétrissage	Pâte homogène, température 24 °C
Pointage	Pâte aérienne, pH 5,2 à 5,5
Façonnage	Pièces calibrées ±5 g
Cuisson	Croûte dorée, mie alvéolée

i Ce qu'il faut retenir

Tu maîtrises la fabrication en enchaînant pétrissage, fermentation, division, façonnage et cuisson, avec des contrôles simples pour gagner en régularité.

- Pétris pour développer le **réseau de gluten**, viser une pâte à 24 °C et une **hydratation 58 à 65 %**, sans surpétrir.
- Fermente pour gaz et arômes : pointage 1 à 2 h à 24 °C, ou **fermentation froide 12 à 24 h** à 4 °C, pH cible 5,2 à 5,5.
- Divise au bon poids (tolérance ±5 g), détends 15 à 30 min, puis cuis avec une **cuisson 230 à 250 °C** 18 à 22 min et refroidis sur grille.

Surveille pesées, hydratation, température de four et aspect de mie à chaque fournée. Si ça dore trop vite, baisse la vapeur et réduis le four de 10 à 20 °C pour garder une cuisson interne correcte.

Chapitre 3 : Matériels et outils

1. Équipements principaux et entretien :

Pétrins et robots :

Le pétrin est le cœur de ton fournil, il existe des modèles de 10 kg à 60 kg de farine, choisis selon le volume de production. Contrôle les scellages et courroies chaque semaine.

Four et cuisson :

Le four peut être à sole ou à convection, règle les températures entre 180 et 260 °C selon les produits. Calibre le thermomètre tous les mois pour éviter des cuissons ratées.

Entretien quotidien :

Fais un nettoyage après chaque service, dégrossis la farine, vide les bacs et vérifie l'absence de farine carbonisée. Planifie un entretien technique tous les 6 mois avec un professionnel.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

On a recalibré un four et réduit le taux de cuisson inégale de 15% à 3% en une semaine, la rentabilité s'en est ressentie rapidement.

Élément	Utilisation	Fréquence de contrôle	Astuce
Pétrin 20 kg	Pétrissage quotidien pour pâtes levées	Contrôle hebdomadaire	Graisse les paliers selon manuel, garde 2 bords de pâte propres
Four à sole	Cuisson des pains et viennoiseries	Contrôle mensuel	Utilise pierre ou plaque adaptée, note températures par recette
Diviseuse	Division précise des pâtons	Contrôle quotidien	Vérifie calibrage et masse moyenne des pâtons
Balance électronique	Pesée précise des ingrédients	Contrôle hebdomadaire	Calibre avec poids de 1 kg, garde précision à 1 g pour petites doses

2. Outilage manuel et règles de sécurité :

Couteaux et matériels de coupe :

Garde au moins 2 couteaux bien affûtés par poste, lame de 20 cm pour façonnage. Aiguisage quotidien évite les gestes dangereux lors de la coupe.

Ustensiles de pesée et dosage :

Utilise des balances avec une précision de 1 g pour petites quantités, et de 5 à 10 g pour farines. Note la tolérance sur tes fiches recettes pour homogénéité.

Équipements de protection :

Porte toujours gants pour nettoyage, chaussures antidérapantes et lunettes si nécessaire. Remplace les gants usés et vérifie les protections autour des pièces mobiles avant chaque service.

Astuce d'atelier :

Pour éviter les coupures, range tes couteaux dans un bloc magnétique visible, et forme ton binôme sur la prise en main sécurisée des outils.

3. Organisation de l'atelier et ergonomie :

Implantation des zones :

Sépare clairement zones propres et sales, crée une zone pétrissage, une zone façonnage et une zone cuisson. Une bonne implantation réduit les déplacements et économise jusqu'à 10 minutes par fournée.

Gestion des outils et rangement :

Adopte un shadow board pour outils, étiquette les emplacements et compte les éléments chaque jour. Tu gagnes du temps et évites de chercher un couteau en plein service.

Mini cas concret :

Contexte, un fournil de 2 personnes produisant 200 baguettes par jour souhaitait gagner du temps. Étapes, mesure des flux, repositionnement du pétrin et ajout d'étagères pour 300 pâtons, création d'un shadow board.

Exemple de résultat :

Après réorganisation le temps de préparation par fournée a diminué de 10 minutes, les erreurs de pesée ont baissé de 30%, coût des aménagements 650 euros, livrable : plan d'implantation PDF et liste d'achat chiffrée.

Check-list opérationnelle :

Tâche	Fréquence	Vérification
Calibrage balances	Hebdomadaire	Test avec poids de référence
Nettoyage fournil	Quotidien	Feuille de suivi signée
Contrôle sécurité machines	Mensuel	Checklist technique
Affûtage couteaux	Quotidien	Inspection visuelle avant service

Exemple d'entretien rapide :

Chaque soir, enlève résidus, passe un chiffon humide sur la table, vide les récupérateurs de farine, et note toute anomalie sur le carnet d'atelier.

i Ce qu'il faut retenir

Ton fournil tourne bien si tu relies matériel, sécurité et organisation.

- Choisis un **pétrin au bon volume** (10 à 60 kg) et contrôle scellages et courroies chaque semaine.
- Maîtrise la cuisson : 180 à 260 °C et **calibrage mensuel du four** pour limiter les ratés.
- Assure l'hygiène et la fiabilité : nettoyage quotidien, entretien pro tous les 6 mois, balances calibrées régulièrement.
- Réduis les risques : EPI, **affûtage quotidien des couteaux**, protections machines, et **zones propres et sales** + rangement type shadow board.

Une implantation claire et des contrôles planifiés te font gagner du temps par fournée, baissent les erreurs et améliorent vite la rentabilité.

Chapitre 4 : Organisation du poste

1. Organisation de la mise en place :

But du poste :

Ton poste doit être prêt chaque matin pour produire sans perte de temps, avec ingrédients, matériel propre et fiches recettes accessibles, pour assurer qualité et régularité de la production journalière.

Plan de travail et zones :

Organise des zones claires pour pétrissage, façonnage, apprêt et cuisson, chaque zone a des ustensiles dédiés, cela évite les allers retours inutiles et limite la contamination croisée.

Exemple d'organisation d'un poste de préparation :

Place la table de pesée près des ingrédients, la table de façonnage au centre et le levage près du four, cela réduit les déplacements et facilite la surveillance des pâtons.

2. Flux et ergonomie du poste :

Disposition des postes :

Dispose le four, la table et la sortie dans un enchaînement logique, ainsi tu réduis les déplacements et tu peux produire 20 à 40% plus vite selon l'aménagement du fournil.

Éclairage et posture :

Un éclairage adapté réduit les erreurs de pesée et découpe, ajuste la hauteur du plan de travail pour protéger ton dos et gagner en précision. Une fois je me suis cogné au plan de travail, j'ai retenu la leçon.

Rangement et repères visuels :

Étiquette les bacs et étagères avec la date et le nom du produit, range les ingrédients par fréquence d'utilisation pour gagner 5 à 10 minutes par production matinée.

3. Gestion du temps et priorités :

Organisation des tâches :

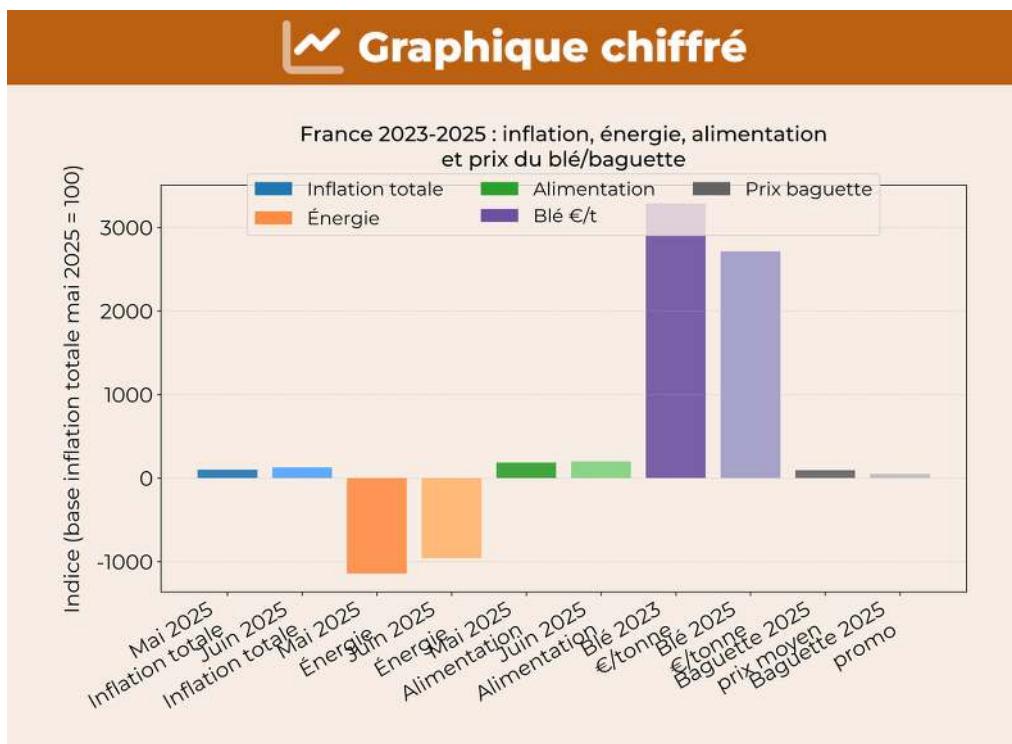
Planifie les opérations par lots, prépare 3 pâtons avant de travailler le premier, cela réduit les temps morts entre fermentation et cuisson et augmente le rendement en heures creuses.

Suivi et ajustement :

Note les temps et températures réels chaque jour, adapte la mise en place si tu perds plus de 10 minutes sur une étape, analyse les écarts et corrige rapidement pour stabiliser la production.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Contexte : petit fournil produisant 120 baguettes pour la vente du matin. Étapes : réorganiser la table de pesée, préparer 30 pâtons en avance, synchroniser temps de pointage et four. Résultat : production réduite à 2 heures au lieu de 2 h 30, soit 20% de gain de temps. Livrable attendu : fiche d'organisation journalière indiquant les quantités, temps alloués et point de départ de cuisson.



Tâche	Temps estimé	Fréquence
Préparation des pâtes	30 à 45 minutes	Quotidien
Façonnage	20 à 40 minutes	Par fournée
Cuisson et finition	15 à 30 minutes	Par fournée

Exemple concret de mini cas :

Contexte : stage de 4 semaines, objectif réduire les pertes sur la préparation matin. Étapes : chronométrier 5 matinées, identifier 3 sources de perte, réorganiser la table et étiqueter 12 bacs. Résultat : réduction des pertes de 8% à 3% et gain de 25 minutes par matinée. Livrable : fiche d'amélioration avec temps par étape et nouveau plan de poste.

Check-list opérationnelle :

Étape	Objectif
Vérifier les recettes	Assurer quantités exactes

Sortir ingrédients	Gagner 5 à 10 minutes
Nettoyer zone critique	Limiter contamination
Étiqueter les bacs	Repérage rapide
Vérifier four	Assurer température correcte

i Ce qu'il faut retenir

Ton objectif est d'avoir un **poste prêt chaque matin** : ingrédients, matériel propre et recettes accessibles, pour produire vite et régulier.

- Découpe ton espace en **zones de travail dédiées** (pétrissage, façonnage, apprêt, cuisson) avec des outils attitrés, pour limiter allers retours et contamination croisée.
- Crée un **flux logique du fournil** (four, table, sortie) et soigne éclairage et hauteur du plan pour gagner en précision et protéger ton dos.
- Étiquette bacs et étagères, range par fréquence, et travaille par lots. Note le **suivi temps et températures** pour corriger dès qu'une étape te fait perdre plus de 10 minutes.

Avec une mise en place claire, tu réduis les temps morts et stabilises ta production. Une simple fiche journalière et une check-list suffisent souvent à gagner du temps et à baisser les pertes.

Chapitre 5 : Qualité et traçabilité

1. Maîtriser la qualité sanitaire et hygiène :

Objectifs et principes :

Tu dois assurer la sécurité alimentaire en respectant les bonnes pratiques, les températures et les règles d'hygiène. Cela protège le client et évite les pertes, les sanctions et les rappels produits coûteux.

Points critiques à surveiller :

Surveille la température de la pâte, la cuisson, la chambre froide, et l'hygiène des mains. Identifie 2 à 3 points critiques par recette pour prioriser les contrôles et réduire les risques.

Méthodes de contrôle :

Fais des relevés de température, des contrôles visuels et des tests organoleptiques régulièrement. Note tout dans un cahier de traçabilité ou un fiches numériques à jour, accessibles en cas de besoin.

Astuce hygiène :

Lave tes mains au moins toutes les 2 heures et après toute manipulation souillée, cela évite souvent 80% des contaminations croisées en atelier.

2. Contrôles et assurance qualité :

Documents et enregistrements :

Tenir un registre simple avec date, heure, nom et résultat de contrôle est essentiel. Un cahier de traçabilité permet de retracer une production en moins de 24 heures lors d'un incident.

Calibration et maintenance :

Calibre thermomètres et balances toutes les 4 semaines, et note les interventions d'entretien. Une machine mal réglée peut générer 5 à 10% de produits non conformes sur une semaine.

Analyse des défauts :

Quand un produit est non conforme, identifie la cause en 3 étapes : vérification des paramètres, examen matière première, et retracer les opérations. Agis rapidement pour limiter l'impact.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En modifiant l'ordre de mise en place et en standardisant les pesées, un atelier a réduit son gaspillage de farine de 12% à 4% en 3 semaines, soit économie visible sur le coût matière.

Élément	Limite / fréquence	Action si non conforme
---------	--------------------	------------------------

Température pâte après pétrissage	Moins de 25°C, vérification toutes les 2 heures	Réduire temps de pointage, consigner et alerter le responsable
Four de cuisson	Température conforme à la recette, contrôle quotidien	Calibrer, noter l'incident, ne pas livrer lot affecté
Chambre froide	Entre 0°C et 4°C, relevé toutes les 4 heures	Transférer produits, réparer et documenter l'incident

3. Traçabilité et étiquetage :

Principes de traçabilité :

La traçabilité te permet de suivre chaque lot depuis la matière première jusqu'au produit fini. Garde les fiches fournisseurs et numérote les lots pour remonter rapidement à la source en cas de problème.

Étiquetage et information au consommateur :

Indique clairement la date de fabrication, la durée de vie, les allergènes et les ingrédients principaux. Une étiquette complète évite les litiges et protège ton travail et ton image.

Gestion des incidents et rappels :

Si tu dois rappeler un produit, isole le lot, informe le responsable, et prépare la liste des clients touchés. Agis souvent dans les 24 à 48 heures pour limiter les risques sanitaires.

Mini cas concret :

Contexte : une fournée affiche goût amer suspect. Étapes : isolement du lot, vérification farine et levain, contrôle cuisson et relevés températures. Résultat : détection d'une levure altérée, retrait de 120 unités, mise à jour du registre.

Livrable attendu :

Un rapport de traçabilité de 2 pages incluant numéro de lot, 6 contrôles horodatés, fournisseur concerné et actions correctives, signé par le responsable, prêt à être présenté aux autorités si nécessaire.



Représentation visuelle



Diviser la pâte en portions de 250 g pour des baguettes standard

Conseils de terrain :

Mets en place une routine simple, 2 contrôles clés par jour et un relevé complet chaque fin de journée. C'est plus efficace qu'une traçabilité trop lourde et rarement mise à jour.

Tâche	Fréquence	Comment faire
Relevé température four	Chaque changement de fournée	Noter valeur, heure, initiales
Contrôle hygiène mains	Toutes les 2 heures	Registre simple, coche et remarque
Vérification matières premières	À la réception	Contrôler étiquettes, date et température
Archivage registres	Chaque fin de semaine	Scanner et sauvegarder numérique
Simulation rappel produit	Tous les 6 mois	Exercice pratique, chronométrier procédure

Astuce stage :

Note tout rapidement et lisiblement, même une ligne suffit parfois. Lors d'un stage, des fiches propres et complètes te feront gagner la confiance de l'équipe en moins de 2 jours.

Ce qu'il faut retenir

Ton objectif est la **sécurité alimentaire** : applique les règles d'hygiène, surveille les températures (pâte, four, froid) et cible 2 à 3 **points critiques** par recette. Mesure, observe, goûte, puis note tout dans un **cahier de traçabilité** simple et à jour.

- Lave tes mains toutes les 2 heures et après une manipulation souillée pour limiter les contaminations croisées.
- Calibre thermomètres et balances toutes les 4 semaines, et consigne la maintenance.
- Étiquette clairement dates, DLC, allergènes et ingrédients pour retracer chaque lot.
- En cas d'incident, isole le lot et prépare un **rappel produit** en 24 à 48 heures.

Une routine légère mais régulière vaut mieux qu'un système lourd jamais tenu. En documentant bien, tu protèges tes clients, ton image et tu réduis les pertes.

Sciences appliquées

Présentation de la matière :

En **CAP Boulanger**, les **Sciences appliquées** te font comprendre le quotidien du fournil, de l'eau et la farine jusqu'au produit fini, avec la **hygiène alimentaire** et la conservation.

Cette matière est évaluée dans une **épreuve écrite** commune avec la technologie et la gestion, **coefficient 4**, sur **2 h**, avec une partie Sciences appliquées à **30 points** sur 80 et un temps indicatif de **45 min**.

En **contrôle en cours**, tu passes 1 situation écrite au **dernier semestre**, sinon c'est un examen final. Un camarade a déjà perdu des points en mélangeant nettoyage et désinfection.

Conseil :

Calme-toi sur les fiches parfaites, vise l'efficacité. Fais 3 révisions de **20 minutes** par semaine, et entraîne-toi à répondre comme au sujet, en phrases courtes et justifiées.

Le jour J, lis d'abord la situation pro et repère les mots clés. Pour t'entraîner, garde ce plan simple :

- Aliment et risques
- Hygiène et prévention
- Qualité et conservation

Table des matières

Chapitre 1: Constituants des aliments	Aller
1. Composition générale des aliments	Aller
2. Lipides, vitamines et sécurité	Aller
Chapitre 2: Nutrition et équilibre	Aller
1. Comprendre l'équilibre énergétique	Aller
2. Macronutriments et répartition pratique	Aller
3. Pratique en stage et conseils terrain	Aller
Chapitre 3: Microbiologie de base	Aller
1. Micro-organismes utiles et nuisibles	Aller
2. Facteurs qui favorisent ou freinent la croissance	Aller
3. Hygiène, contrôle et cas pratique	Aller
Chapitre 4: Hygiène alimentaire	Aller
1. Prévenir la contamination et maîtriser les dangers	Aller
2. Conservation et températures maîtrisées	Aller

3. Nettoyage, désinfection et traçabilité [Aller](#)

Chapitre 1: Constituants des aliments

1. Composition générale des aliments :

Eau et fonctions :

L'eau compose 60 à 70% des aliments et joue un rôle de solvant, de transport et d'activation enzymatique, en boulangerie elle influence directement la texture et la fermentation des pâtes.

Glucides et énergie :

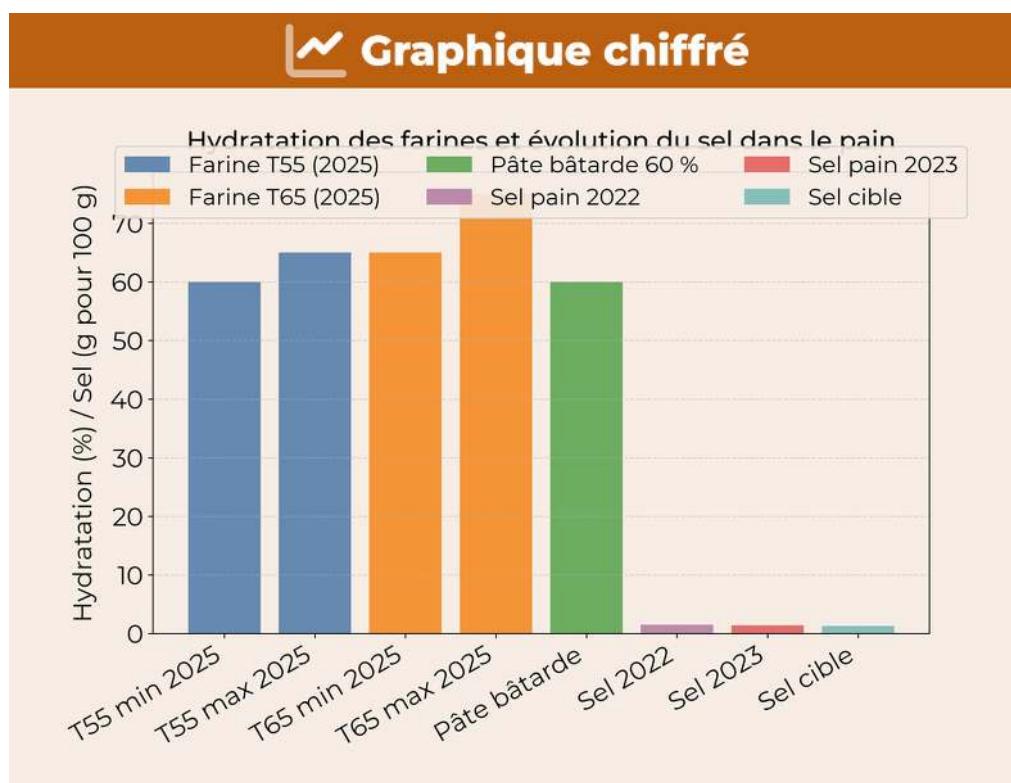
Les glucides fournissent l'énergie principale, on les trouve surtout sous forme d'amidon dans la farine et de sucres simples dans la pâte, ils conditionnent la mie et la coloration du pain.

Protéines et rôle :

Les protéines, surtout le gluten dans la farine de blé, apportent élasticité et structure à la pâte, leur qualité et leur dosage influencent la tenue, la résistance et la texture après cuisson.

Exemple d'application :

Pour un pain de 1 kg, prévois 600 g d'eau pour 1 000 g de farine, soit 60% d'hydratation, ce ratio facilite la fermentation et donne une mie aérée et régulière.



2. Lipides, vitamines et sécurité :

Lipides et fonctions :

Les lipides donnent du goût, de la tendreté et améliorent la conservation, en boulangerie le beurre et l'huile modifient la texture, ils diminuent l'évaporation et rendent la mie plus moelleuse.

Vitamines et minéraux :

Les vitamines et minéraux sont en petites quantités mais essentiels pour la santé, le sel fournit du sodium et le levain favorise parfois des vitamines B dans le produit fini.

Eau d'activité et sécurité :

L'activité de l'eau détermine la conservation, plus elle est faible moins les micro-organismes se développent, contrôler l'humidité évite moisissures et pertes pendant 2 à 5 jours selon le produit.

Astuce de stage :

Si la pâte colle trop lors du façonnage, ajoute 10 g de farine pour 500 g de pâte ou réduit l'hydratation de 2 à 3 points, c'est souvent suffisant pour améliorer la manipulation.

Quand j'étais en stage, j'ai sauvé une fournée en augmentant de 5% l'hydratation, la mie est devenue plus souple et la vente a suivi.

Élément	Teneur approximative	Rôle principal
Farine de blé	Glucides 70%, Protéines 10%, Eau 14%	Structure, force du gluten, source d'amidon
Eau	100% selon quantité utilisée	Hydratation, activation des levures, texture
Beurre	Lipides 80%, Eau 16%	Goût, tendreté, conservation

Ces ordres de grandeur te servent pour adapter recettes et durée de fermentation, par exemple une farine plus riche en protéines nécessite souvent +10 à +30 minutes de pointage.

Mini cas concret : réglage d'hydratation pour 50 baguettes :

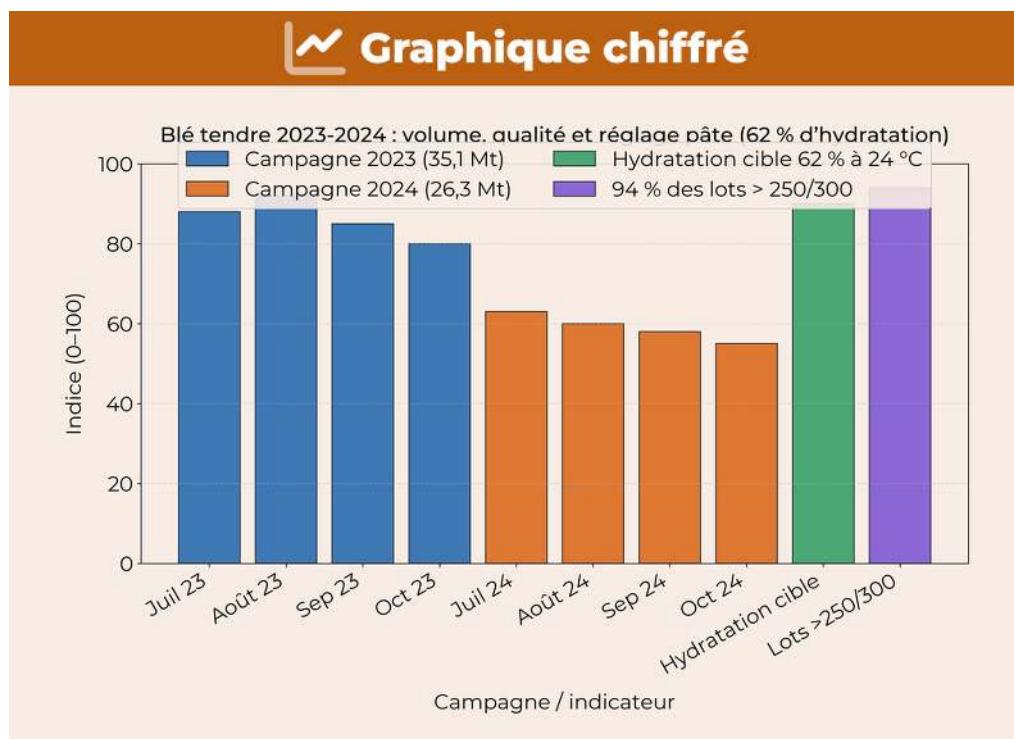
Contexte: fournée de 50 baguettes de 250 g chacune, pâte collante difficile à façonner.

Étapes: mesurer farine totale 12 500 g, tester 3 taux d'hydratation 60%, 62% et 64% sur 3 lots de 5 pâtons.

Exemple de résultat :

Le lot à 62% a donné meilleure tenue, température de fermentation 24 °C, pointage 60 minutes, apprêt 45 minutes, livrable attendu: fiche recette avec hydratation 62% et temps précis de fermentation.

Graphique chiffré



Étape	Action	Pourquoi
Pesée précise	Pèse farine, eau, sel au gramme	Assure constance des recettes et résultats
Contrôle hydratation	Ajuste eau de +2% si pâte sèche	Améliore la mie et la fermentation
Vérifier température	Maintiens pâte à 24 °C environ	Contrôle vitesse de fermentation
Test de cuisson	Cuire 1 pâton test 10 à 12 minutes	Valide coloration et texture avant fournée

i Ce qu'il faut retenir

Les aliments (et ta pâte) reposent sur **rôle de l'eau**, glucides et protéines. L'eau pilote texture et fermentation; l'amidon et les sucres assurent **énergie des glucides** et la coloration; le gluten donne la **force du gluten** et la tenue.

- Hydratation: vise environ 60% (pain), et ajuste par pas de 2 à 3 points selon collage; un test peut valider 62%.
- Les lipides (beurre, huile) améliorent goût, tendreté et conservation en limitant l'évaporation.

- Surveille **activité de l'eau**: moins d'humidité, moins de microbes et moins de pertes sur 2 à 5 jours.

Appuie-toi sur des pesées précises, une pâte autour de 24 °C et des essais courts (pâton test) pour fixer hydratation et temps de pointage. Une farine plus protéinée peut demander un pointage plus long.

Chapitre 2 : Nutrition et équilibre

1. Comprendre l'équilibre énergétique :

Principes de base :

Ton corps dépense de l'énergie pour vivre, bouger et travailler. L'équilibre entre apports et dépenses détermine ton poids et ton niveau d'énergie pendant les services en boulangerie.

Calculer ton besoin énergétique :

Pour estimer ton besoin, multiplie ton métabolisme de base par un facteur d'activité. Un ouvrier actif peut nécessiter entre 2 500 et 3 500 kcal par jour selon l'intensité et la durée de la journée.

Exemple d'estimation :

Un élève de 20 ans, actif en boulangerie 8 heures, vise environ 2 800 kcal par jour pour garder sa force et éviter les fringales en fin de matinée.

2. Macronutriments et répartition pratique :

Rôle des macronutriments :

Les glucides apportent l'énergie rapide, les protéines réparent les muscles et favorisent la satiété, les lipides fournissent une énergie durable. Il faut viser un bon équilibre pour supporter les changements de rythme.

Repas et rythmes de travail :

Organise les apports autour du service, par exemple un petit déjeuner complet, une collation avant le pic de travail, puis un repas plus riche après 4 à 6 heures d'effort physique intense.

Exemple de journée type pour un boulanger :

Petit déjeuner 07h00: 1 bol de porridge, 1 fruit, 1 œuf, 1 yaourt. Collation 10h00: 1 banane et 30 g d'amandes. Repas 13h00: 150 g de poulet, légumes et 200 g de féculents.

3. Pratique en stage et conseils terrain :

Mini cas concret :

Contexte : stagiaire en boulangerie, service matin de 5 h à 13 h, sensation de coup de barre à 10 h. Étapes : analyser repas, remplacer sucré par protéines et fibres, tester 7 jours. Résultat : diminution des fringales de 40 %, concentration améliorée. Livrable attendu : plan de menus pour 7 jours, avec apports journaliers estimés autour de 2 800 kcal.

Astuces et erreurs fréquentes :

Privilégie des collations riches en protéines et fibres, évite croissants sucrés seuls avant un service long, hydrate-toi en continu. Erreur fréquente, sauter le petit déjeuner conduit à compenser par du sucre plus tard.

Exemple d'astuce pratique :

Prépare la veille une boîte avec 1 œuf dur, 50 g de fromage blanc, 1 pomme et 30 g de noix, tu gagneras 10 à 15 minutes le matin et tiendras mieux jusqu'à la pause.

Élément	Vérifier avant le service	Pourquoi
Hydratation	Bouteille d'eau pleine	Prévenir la déshydratation et conserver l'effort
Petit déjeuner	Présence de glucides complexes et protéines	Maintenir l'énergie pendant 3 à 4 heures
Collation	Prête et portionnée	Limiter les fringales et stabiliser la glycémie
Protéines	Présence à chaque repas	Réparer les muscles et prolonger la satiété
Fibres	Fruits ou légumes inclus	Améliorer la digestion et la satiété

Plan simple de vérification :

Avant chaque service, coche ces éléments en 2 minutes pour t'assurer d'une journée efficace, c'est rapide et ça évite les erreurs courantes en stage.

Exemple d'organisation hebdomadaire :

Prépare 3 repas complets le dimanche soir, portionne en boîtes, achète 1 kg de fruits et 1 kg de légumes pour 3 à 4 jours, cela réduit le stress et économise environ 15 € par semaine.

Points importants à retenir :

Adapte l'apport calorique à ta charge de travail, favorise protéines et fibres pour éviter les coups de pompe, hydrate-toi régulièrement. Mon conseil, teste et ajuste sur 7 jours pour trouver ce qui te va le mieux.

i Ce qu'il faut retenir

En boulangerie, ton poids et ton énergie dépendent de l'équilibre entre apports et dépenses. Estime tes besoins en liant métabolisme de base et activité (souvent 2 500 à 3 500 kcal), puis répartis-les selon le service.

- Vise un **équilibre énergétique quotidien** pour éviter les coups de barre.

- Construis tes repas avec **glucides, protéines, lipides** et ajoute des fibres.
- Prévois une **collation protéines et fibres** avant le pic de travail, et hydrate-toi en continu.
- Évite de sauter le petit déjeuner, sinon tu compenses au sucre.

Teste un plan sur 7 jours et ajuste selon tes sensations (faim, concentration, performance). Une préparation la veille et des boîtes portionnées te font gagner du temps et limitent les erreurs en stage.

Chapitre 3 : Microbiologie de base

1. Micro-organismes utiles et nuisibles :

Yeasts et levures :

Les levures, surtout *Saccharomyces cerevisiae*, transforment les sucres en CO₂ et alcool, ce qui fait lever la pâte. La fermentation optimale se situe entre 30 et 35 °C pour beaucoup de pâtes.

Bactéries et ferment :

Les bactéries lactiques sont utiles pour certaines pâtes fermentées, elles apportent acidité et goût. D'autres bactéries peuvent causer des altérations ou des problèmes de sécurité si l'hygiène est mauvaise.

Champignons et moisissures :

Les moisissures comme *Penicillium* et *Aspergillus* se développent sur pain sec ou humide, elles tachent, sentent fort et peuvent produire des mycotoxines dangereuses pour la consommation.

Exemple d'identification d'une altération :

Une baguette avec taches vertes est probablement contaminée par des moisissures, il faut la retirer et vérifier le stockage et la rotation des stocks.

2. Facteurs qui favorisent ou freinent la croissance :

Température :

La plupart des micro-organismes se développent entre 5 et 45 °C, avec des optimums différents. Pour la fermentation, vise 30 à 35 °C, pour ralentir la détérioration garde les produits finis à 15 °C maximum.

Activité de l'eau et ph :

La croissance microbienne dépend de l'activité de l'eau (aw). Le pain a souvent aw proche de 0,95, ce qui favorise moisissures. Un pH acide limite certaines bactéries mais pas forcément les moisissures.

Oxygène et durée :

Les moisissures aiment l'oxygène, couvrir ou emballer réduit leur développement. La durée de conservation joue aussi, plus d'exposition augmente le risque d'altération.

Astuce hygiène :

Fais une rotation stricte des stocks, sors les produits les plus anciens en priorité, et nettoie les zones de stockage chaque jour pour éviter 80 à 90 % des problèmes de moisissures.

3. Hygiène, contrôle et cas pratique :

Bonnes pratiques en boulangerie :

Le lavage des mains, le nettoyage des surfaces et la maîtrise des températures sont essentiels. Un balayage efficace quotidien et un nettoyage humide 1 fois par jour réduisent les risques microbiens.

Surveillance et enregistrement :

Note les températures de fermentation et de stockage, et enregistre les incidents. Un cahier de suivi simple avec 3 entrées par jour aide à repérer une dérive avant qu'elle n'affecte toute la fournée.

Mini cas concret : réduire les moisissures sur pains de mie :

Contexte : une boulangerie vend 200 pains de mie par semaine, 15 % étaient invendables pour moisissures après 7 jours. Objectif : passer à 3 % en 6 semaines.



Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Étapes : contrôle hygrométrie du stockage, mise en place d'un emballage sous film respirant, réduction du temps de stockage maximal à 4 jours. Résultat : baisse du taux d'altération à 3 % en 5 semaines.

Livrable attendu :

Un protocole de 2 pages listant procédures de stockage, températures cibles et tableau de suivi hebdomadaire, avec indicateur chiffré de taux d'altération avant et après application.

Exemple de livrable :

Le rapport comprendra deux tableaux, un graphique simple montrant la baisse de 15 % à 3 %, et la fiche procédure pour l'équipe.

Micro-organisme	Caractéristique	Risques ou usage pratique
Levure (Saccharomyces)	Fermente à 30-35 °C, produit CO ₂	Utilisée pour faire lever la pâte, surveille la dose pour éviter goût alcoolisé
Bactéries lactiques	Tolèrent pH bas, produisent acide	Intéressantes en pains au levain, attention à l'hygiène
Moisissures	Se développent à aw > 0,8, aiment l'oxygène	Cause principale d'inventaires, jeter les produits contaminés
Pathogènes (ex. Staphylococcus)	Peuvent croître si contamination par manipulation	Risque d'intoxication, respecte hygiène et réchauffage

Pour t'aider sur le terrain, voici une check-list opérationnelle courte, facile à suivre avant l'ouverture :

Action	Fréquence	Pourquoi
Contrôle température fermentation	Chaque fournée	Assure levée régulière et goût constant
Nettoyage plan de travail	Daily	Évite contamination croisée
Vérification dates de péremption ingrédients	Hebdomadaire	Évite utilisation d'ingrédients périmés
Rotation des stocks (FIFO)	Chaque livraison	Réduit pertes et moisissures
Contrôle emballage des produits finis	Chaque jour	Limite exposition à l'humidité et l'oxygène

Exemple d'erreur fréquente :

Laisser des pains chauds dans un bac fermé augmente la condensation et favorise les moisissures, laisse refroidir 30 à 60 minutes avant emballage.

Astuce de stage :

Quand j'étais en stage, on marquait chaque lot avec date et heure, ça a réduit les inventaires de 40 % en 2 mois parce qu'on savait quoi vendre en priorité.

i Ce qu'il faut retenir

Tu dois distinguer les microbes utiles (levures, bactéries lactiques) de ceux qui dégradent ou rendent dangereux. La levure fermente idéalement à 30-35 °C, alors que les moisissures profitent d'un pain humide (aw élevée) et de l'oxygène.

- Vise **température de fermentation** stable, et stocke les produits finis à 15 °C max pour freiner l'altération.
- Réduis **humidité et oxygène** : refroidis 30 à 60 min avant emballage, couvre et limite la durée de stockage.
- Applique **hygiène quotidienne stricte** et une rotation FIFO pour éviter la plupart des moisissures.
- Tiens un **cahier de suivi** (températures, incidents) pour détecter les dérives.

Si tu vois des taches vertes, tu jettes le produit et tu vérifies stockage et nettoyage. Un protocole simple (températures cibles, emballage, durée max, tableaux de suivi) peut faire chuter les invendus de 15 % à 3 %.

Chapitre 4 : Hygiène alimentaire

1. Prévenir la contamination et maîtriser les dangers :

Objectifs principaux :

Ton but est d'éviter toute contamination microbienne ou chimique, protéger le client et respecter la réglementation. Cela commence par hygiène personnelle, séparation des zones et contrôle des matières premières.

Bonnes pratiques au poste :

Lave-toi les mains pendant 30 secondes avant chaque service, après avoir touché déchets ou viande crue, change de gants toutes les 2 heures et note les pauses. En stage, j'ai appris que c'est ce qui sauve un service.

Produits dangereux :

Fais attention aux allergènes: gluten, œufs, lait, fruits à coque, soja. Étiquette toujours tout produit contenant ces allergènes et informe ton équipe pour éviter des contaminations croisées.

Exemple d'une contamination croisée :

Tu utilises la même planche pour viande crue et pain sans laver, résultat une bactérie passe sur une pâte à pain, le produit est impropre. Dans la boulangerie, on perd parfois 5 à 10 pains.

2. Conservation et températures maîtrisées :

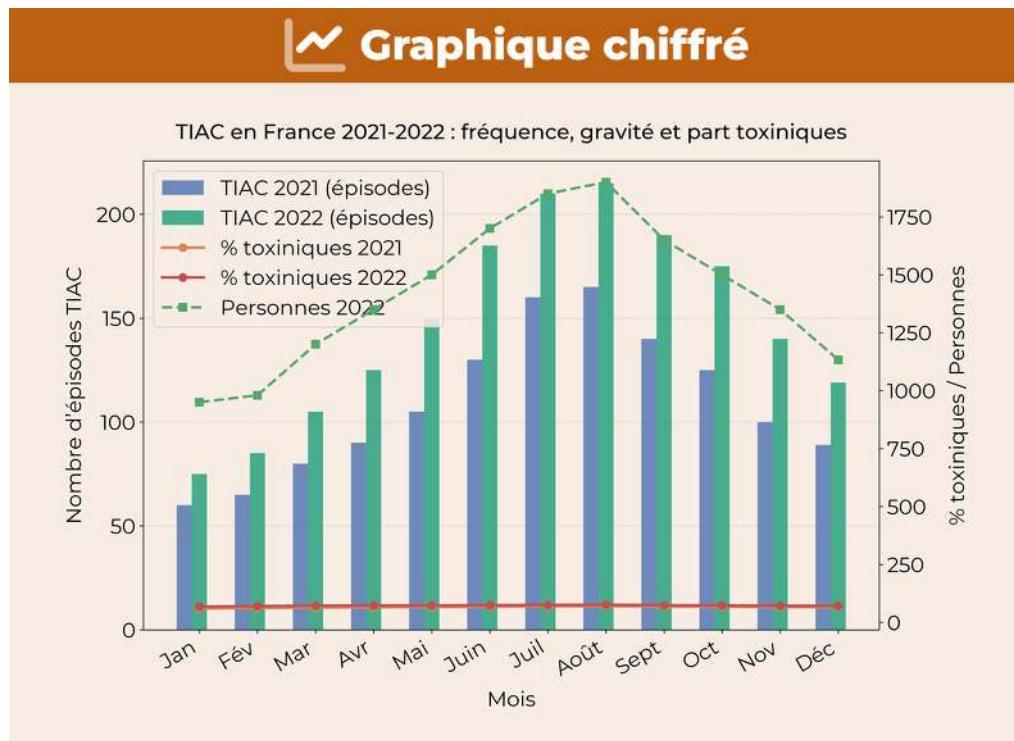
Réglages et contrôles :

Règle ton frigo à 4°C ou moins et note la température matin et soir sur la feuille de contrôle. D'après le ministère de la Santé, le froid limite fortement le développement bactérien.

Durées et températures :

Tiens les aliments chauds au-dessus de 63°C. Pour refroidir une grande masse, vise 10°C en moins de 2 heures puis 3°C supplémentaires en 4 heures. Respecte ces paliers pour sécurité.

Graphique chiffré



Organisation en labo :

Applique la règle FIFO pour éviter le gaspillage et les produits périmés. Sépare zones crues et cuites, stocke pain emballé et matières premières à part pour réduire risques.

Élément	Température cible	Durée maximale
Réfrigération	4°C ou moins	Stockage selon étiquettes
Conservation chaude	63°C ou plus	Maintien continu
Refroidissement rapide	De 63°C à 10°C	Moins de 2 heures
Refroidissement final	De 10°C à 3°C	Moins de 4 heures

Ce tableau te rappelle les températures à viser et les durées limites, utile pour établir tes fiches de réception et contrôle quotidien en boulangerie.

3. Nettoyage, désinfection et traçabilité :

Plan de nettoyage :

Rédige un plan avec tâches quotidiennes et hebdomadaires, produits à utiliser, et responsables. Par exemple, laver sols et tables chaque jour, désinfecter four une fois par semaine.

Traçabilité et documents :

Garde fiches de réception, températures et nettoyage pendant au moins 28 jours. Cela facilite le retrait produit et prouve la conformité lors d'un contrôle sanitaire.

Mini cas concret :

Contexte: boutique de 6 employés constate contamination croisée. Étapes: identifier source, remplacer planches, former 6 personnes, instaurer feuille de contrôle. Résultat: baisse des incidents de contamination de 100% en 1 mois. Livrable: fiche action datée.

Exemple d'un plan d'action :

Après 3 jours d'audit, tu entres les actions dans une fiche, tu suis les températures pendant 14 jours, puis tu valides la fermeture des non-conformités.

Tâche	Fréquence	Responsable	Critère de réussite
Lavage des mains	Avant service et après manipulation crue	Tous	Observé et noté
Contrôle température frigo	Matin et soir	Responsable frigo	4°C max inscrit
Nettoyage plans de travail	Après chaque changement d'usage	Préposé	Surface propre, test ATP <20
Vérification dates et FIFO	Chaque livraison	Employé réception	Zéro produit périmé
Désinfection four	Hebdomadaire	Responsable hygiène	Rapport signé

i Ce qu'il faut retenir

Ton objectif est de protéger le client en évitant toute contamination microbienne ou chimique, surtout la **contamination croisée**, grâce à l'hygiène perso, la séparation cru-cuit et le contrôle des matières premières.

- Applique un **lavage des mains** rigoureux (30 s), change de gants régulièrement et étiquette les allergènes.
- Garde des **températures maîtrisées** : frigo à 4°C max, chaud à 63°C min, refroidissement 63°C à 10°C en 2 h puis à 3°C en 4 h.
- Organise le labo (FIFO, zones séparées) et mets en place nettoyage, désinfection et **tracabilité 28 jours**.

Avec des relevés (températures, réception, nettoyage) et un plan d'action daté, tu corriges vite les non-conformités et tu prouves ta conformité en cas de contrôle sanitaire.

Gestion appliquée

Présentation de la matière :

En CAP Boulanger (Boulanger), la **Gestion appliquée** est intégrée à une **épreuve écrite** avec technologie et sciences appliquées, **coefficients de 4, 2 heures**. Tu es évalué en CCF pendant la formation, ou en examen final ponctuel, la partie gestion dure environ **30 minutes**.

Tu y vois le **prix de revient**, les achats, les stocks, des documents simples et la TVA, pour comprendre la rentabilité d'une boulangerie. L'un de mes amis a sauvé sa note en repérant **1 erreur de marge** qu'il faisait à chaque exercice.

Conseil :

Entraîne-toi 3 fois par semaine sur des **mini cas** de 10 minutes. La partie gestion est courte, donc vise juste, propre, et rapide, sans te disperser dans les détails.

Garde ces automatismes:

- Lis toujours la question en 1er
- Pose les données dans un tableau
- Vérifie l'unité et l'arrondi

Si tu bloques sur une formule, écris-la sur 1 fiche mémo et refais 2 exercices le lendemain.

Table des matières

Chapitre 1: Contexte de l'entreprise	Aller
1. Présentation de l'entreprise	Aller
2. Enjeux économiques et réglementaires	Aller
Chapitre 2: Organisation de l'activité	Aller
1. Planifier la production	Aller
2. Organiser les tâches et l'équipe	Aller
3. Gérer les stocks et approvisionnements	Aller
Chapitre 3: Règles professionnelles	Aller
1. Hygiène et sécurité au travail	Aller
2. Comportement professionnel et ponctualité	Aller
3. Confidentialité, éthique et règles administratives	Aller
Chapitre 4: Documents courants	Aller
1. Les types de documents en boulangerie	Aller
2. Gérer, classer et archiver les documents	Aller
3. Documents pour clients et fournisseurs	Aller

Chapitre 5 : Notions de coûts	Aller
1. Notions de coûts	Aller
2. Calculer le coût unitaire et la marge	Aller
3. Cas pratique et outils opérationnels	Aller

Chapitre 1: Contexte de l'entreprise

1. Présentation de l'entreprise :

Mission et activité :

La mission d'une boulangerie est de produire du pain et des viennoiseries fraîches chaque jour, en garantissant qualité, régularité et respect des normes d'hygiène pour satisfaire la clientèle locale.

Taille et organisation :

Une boulangerie type compte entre 2 et 8 salariés selon l'activité, avec un boulanger principal et 1 ou 2 personnes en matinée, plus 1 vendeur en boutique pour assurer le service client.

Environnement local :

La boulangerie est souvent liée à son quartier, elle dépend du flux piéton, des commerces voisins et des prescripteurs locaux, comme les restaurants ou les écoles, qui représentent souvent 20 à 40% des ventes.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En réorganisant les tours de pétrissage et la cuisson, une boulangerie a réduit ses temps morts de 15% et produit 30 baguettes supplémentaires par jour sans embauche.

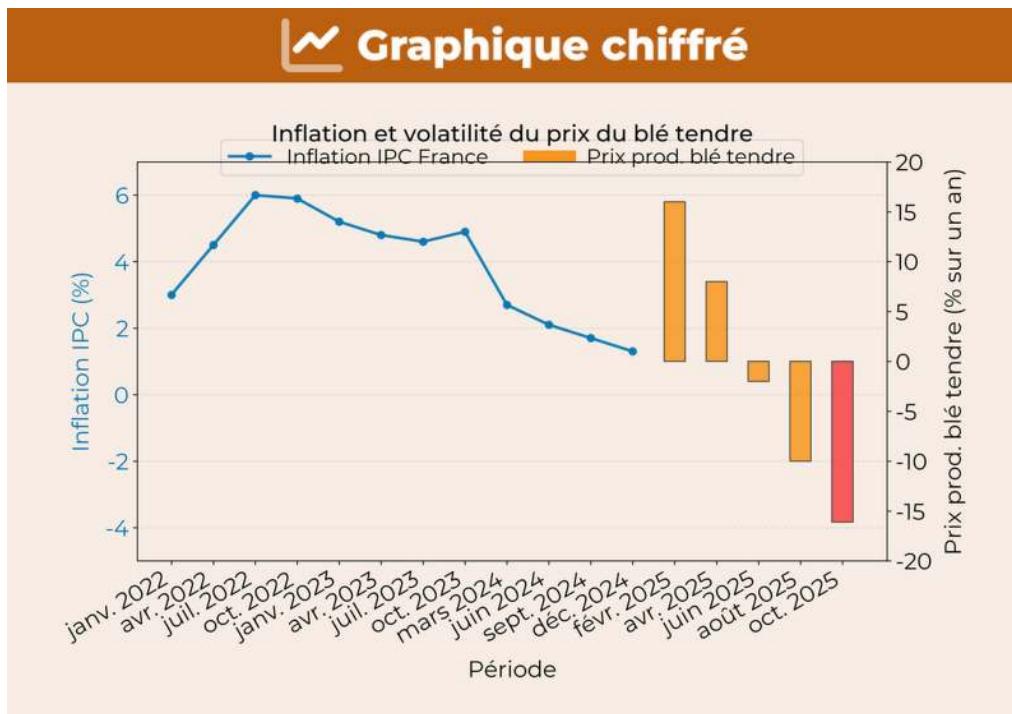
2. Enjeux économiques et réglementaires :

Chiffres clés et calculs :

Pour comprendre le contexte, calcule les coûts unitaires. Par exemple, coût matière d'une baguette 0,30€, coût main d'œuvre 0,20€, énergie 0,05€, soit coût total 0,55€ pour une vente à 1,10€.

Interprétation des chiffres :

La marge brute par baguette est 0,55€, soit 50% du prix de vente. Avec des charges fixes de 2 000€ par mois, il faut vendre environ 3 636 baguettes par mois pour atteindre le seuil de rentabilité.



Réglementation et hygiène :

Tu dois respecter l'hygiène alimentaire, traçabilité des ingrédients et affichage des allergènes. Les contrôles sanitaires peuvent intervenir sans préavis, alors garde les fiches de nettoyage à jour et datées chaque jour.

Exemple de calcul de point mort :

Si marge par baguette est 0,55€ et charges fixes 2 000€ par mois, le point mort est $2\ 000 \div 0,55 \approx 3\ 636$ baguettes par mois, soit environ 121 baguettes par jour pour 30 jours.

Mini cas concret :

Contexte : Une petite boulangerie vend 180 baguettes par jour en moyenne, prix 1,10€.

Étapes : mesurer coûts, négocier farine, ajuster prix. Résultat : coût matière réduit de 5%, marge augmentée de 3 points.

Livrable attendu : tableau mensuel des coûts et nouvelle grille tarifaire montrant économies chiffrées, par exemple économie matière 60€ par mois et gain de marge 3%.

Checklist opérationnelle :

Voici 5 actions simples à faire régulièrement pour maîtriser le contexte de ton entreprise :

- Contrôler le stock matière chaque matin et noter les écarts
- Calculer le coût de revient par produit au moins une fois par mois
- Vérifier les fiches de nettoyage et les dates de traçabilité
- Suivre les ventes journalières pour ajuster la production
- Négocier les prix fournisseurs tous les 3 mois

Élément	Formule/valeur	Valeur cible/remarque
Marge brute par baguette	Prix vente - Coût total = 1,10 - 0,55 = 0,55€	Cible $\geq 0,45\text{€}$ pour couvrir charges
Seuil de rentabilité	Charges fixes \div Marge unitaire = 2 000 \div 0,55 \approx 3 636	≈ 121 baguettes/jour pour 30 jours
Taux de rupture stock	Nombre ruptures \div Commandes	Cible $\leq 5\%$ pour garder clients
Rotation des stocks	Consommation mensuelle \div Stock moyen	Cible 4 à 6 fois par mois

Astuce métier :

Garde un cahier de bord avec les coûts mensuels, les ventes et les incidents d'hygiène. Ça t'évitera des surprises et facilitera les discussions avec le patron ou le formateur pendant le CAP.

Exemple d'application pratique :

En stage, j'ai mis en place un suivi simple sous tableur pour 10 produits principaux. Après 2 mois, on a identifié 2 produits peu rentables et ajusté les recettes, ce qui a amélioré la marge globale de 2%.

i Ce qu'il faut retenir

Une boulangerie vise une production quotidienne avec **qualité et régularité**, portée par une petite équipe (2 à 8 personnes). Ton chiffre dépend beaucoup du quartier et de prescripteurs (écoles, restaurants), parfois 20 à 40% des ventes.

- Calcule tes coûts unitaires pour piloter la **marge brute par baguette** (ex. 1,10 € - 0,55 € = 0,55 €).
- Déduis ton **seuil de rentabilité** (ex. 2 000 € \div 0,55 \approx 3 636 baguettes/mois, soit 121/jour).
- Assure **hygiène et traçabilité** : allergènes, fiches de nettoyage datées, contrôles possibles sans préavis.

Optimise l'organisation (pétrissage, cuisson) pour réduire les temps morts et produire plus sans embauche. Tiens un cahier de bord coûts, ventes et incidents : tu repères vite les produits peu rentables et tu ajustes achats, recettes ou tarifs.

Chapitre 2 : Organisation de l'activité

1. Planifier la production :

Objectif et rythme de production :

L'objectif est de définir quoi produire, quand et en quelle quantité pour éviter le gaspillage et assurer la fraîcheur. Pense en jours et en tranches horaires, par ex. matinée 6 h à 12 h.

Méthode simple :

Commence par estimer la demande quotidienne, vérifie les ventes des 7 derniers jours et fixe un plan pour 3 produits prioritaires. Ajuste chaque jour selon les ventes réelles.

Example d'optimisation d'un processus de production :

Si tu vends 400 baguettes par jour en moyenne, planifie 3 fournées de 140, 140 et 120 pour lisser la production et réduire le pain rassis.

Quand j'étais en stage, j'ai perdu une matinée entière à refaire une fournée par manque d'organisation, depuis je note tout sur un petit carnet.

2. Organiser les tâches et l'équipe :

Répartition des tâches :

Attribue des postes clairs chaque jour, par ex. pétrissage, façonnage, cuisson et vente. Pour une équipe de 3, prévois 1 personne au fournil et 2 en production et vente.

Hygiène et sécurité :

Respecte le plan HACCP, nettoie les surfaces entre 2 fournées et contrôle la température du four et du stockage. Une bonne hygiène évite les pertes et les réclamations clients.

Astuce organisation :

Fixe des routines de 10 minutes pour le rangement et la vérification des stocks en fin de journée, cela réduit le temps perdu le lendemain.



Représentation visuelle



Mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène en 5 minutes

3. Gérer les stocks et approvisionnements :

Calcul des besoins :

Calcule la matière première nécessaire par recette, multiplie par le nombre de produits prévus et ajoute 10% de marge pour pertes. Contrôle hebdomadaire des farines et levures recommandé.

Commande et délais :

Connais les délais fournisseurs, par ex. 2 jours pour la farine et 1 jour pour la levure. Planifie tes commandes 1 fois par semaine pour économiser 15 à 20 minutes par jour.

Example de gestion de stock :

Pour une semaine, si tu prévois 2 kg de farine par jour, commande 14 kg plus 10% soit 15,4 kg, arrondis à 16 kg pour sécurité.

Élément	Formule	Objectif	Exemple chiffré
Coût matière par produit	Somme ingrédients	Garder bas	Baguette: 0,20 €
Marge brute	Prix vente – coût matière	> 0,70 €	$1,10 \text{ €} - 0,20 \text{ €} = 0,90 \text{ €}$
Taux de marge	Marge / prix vente $\times 100$	Supérieur à 50%	$0,90 / 1,10 = 82\%$

Coût main d'oeuvre par fournée	Heures × salaire / nombre produits	Contrôler	$2 \text{ h} \times 10 \text{ €} = 20 \text{ €} /$ $200 = 0,10 \text{ €}$
-----------------------------------	---------------------------------------	-----------	--

Mini cas concret :

Contexte: une boulangerie indépendante vend 300 baguettes par jour et note 10% de perte journalière, soit 30 baguettes gaspillées quotidiennement.

Étapes et méthode :

Étapes: analyser les ventes sur 14 jours, adapter les fournées et former le personnel à ajuster la production par tranche horaire.

Résultat et livrable :

Résultat et livrable: pertes réduites à 3% soit 9 baguettes, gain brut environ 21 € par jour.
Tu remets un planning hebdomadaire et une fiche de suivi journalier.

Check-list opérationnelle :

- Vérifie les ventes de la veille chaque matin et note sur la fiche.
- Ajuste les fournées en fonction des ventes réelles et évite de surproduire.
- Contrôle les températures du four et du stockage deux fois par jour.
- Compte les stocks de farine et levure chaque semaine avant la commande.
- Remplis la fiche de suivi journalier des quantités produites et vendues.

i Ce qu'il faut retenir

Tu organises l'activité en pilotant la production, l'équipe et les stocks pour limiter le gaspillage et garder la fraîcheur. Construis un **plan de production** par tranches horaires à partir des ventes récentes, puis ajuste chaque jour selon le réel.

- Base-toi sur 7 jours de ventes, démarre avec 3 produits prioritaires, et répartis en plusieurs fournées.
- Donne des **postes clairs** (pétrissage, façonnage, cuisson, vente) et applique l'HACCP avec contrôles réguliers.
- Fais le **contrôle des stocks**, calcule les besoins par recette +10%, et commande en tenant compte des délais.

Suis tes chiffres (coût matière, **marge brute**, pertes) pour décider vite. Une fiche de suivi et des routines courtes en fin de journée t'évitent de perdre du temps et réduisent les invendus.

Chapitre 3 : Règles professionnelles

1. Hygiène et sécurité au travail :

Tenue et hygiène personnelle :

La tenue propre et adaptée est obligatoire pour travailler en boulangerie, elle protège les produits et ta santé. Change ta veste chaque jour, garde ongles courts et couvre-cheveux en permanence.

Nettoyage et traçabilité :

Note les opérations de nettoyage et les dates sur un registre accessible. Une traçabilité simple aide à repérer une cause en cas de non-conformité et rassure l'équipe et l'inspection sanitaire.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Enregistre quotidiennement 3 actions de nettoyage par poste, avec l'heure et l'initiale de l'opérateur. Après 30 jours, on réduit les écarts d'hygiène détectés de 60 pour cent.

2. Comportement professionnel et ponctualité :

Ponctualité et organisation :

Arrive 15 minutes avant le début du service pour préparer ton poste et vérifier les machines. La ponctualité évite 1 rupture d'approvisionnement et limite le stress pour l'équipe.

Relations avec l'équipe et clients :

Sois poli et clair, appelle les collègues par leur prénom et explique calmement les problèmes. Une bonne communication évite 2 à 3 conflits par mois et améliore le service client.

Astuce pratique :

Si tu es en retard, préviens par message 10 minutes avant. Ça montre du respect et permet d'ajuster la préparation en cuisine sans créer de panique.

3. Confidentialité, éthique et règles administratives :

Respect des recettes et secrets de fabrication :

Ne partage pas les recettes maison ni les méthodes sans accord. Respecter ces règles protège l'entreprise et ton employabilité, c'est un engagement simple et attendu de tous.

Règles salariales et déclaratives :

Conserve tes bulletins de paie et vérifie les heures notées. Si un écart dépasse 2 heures, signale-le au responsable. Un suivi évite des erreurs de paie et des litiges inutiles.

Sanctions et signalement :

Connais les suites possibles en cas de manquement, de l'avertissement écrit au licenciement pour faute grave. Signale immédiatement les risques pour la sécurité ou l'hygiène à ton responsable.

Exemple de mini cas concret :

Contexte : Une boulangerie constate 8 non conformités d'hygiène en 1 mois. Étapes : diagnostiquer, former 6 salariés, afficher procédures, contrôler quotidiennement. Résultat : baisse à 3 non conformités en 3 mois, livrable attendu : fiche de procédure de 2 pages et registre de contrôles rempli chaque jour.

Indicateur	Objectif	Mode de calcul
Taux de ponctualité	95%	Nombre d'arrivées à l'heure divisé par nombre de jours travaillés
Taux de conformité hygiène	98%	Contrôles conformes divisé par total des contrôles
Nombre d'incidents sécurité	0 à 2 par mois	Compteur d'incidents enregistrés

Pourquoi suivre ces indicateurs ?

Ils montrent ta qualité de travail et aident le responsable à prioriser les formations. Mesurer permet d'objectiver les efforts et d'améliorer le fonctionnement de la boutique.

Vérification	Fréquence	Responsable
Contrôle tenue et hygiène	Quotidien	Chef de ligne
Registre de nettoyage	Quotidien	Employé en poste
Relevé d'incidents	À l'occurrence	Responsable magasin

Check-list opérationnelle :

- Arriver 15 minutes avant pour préparer ton poste.
- Porter veste propre et couvre-cheveux chaque jour.
- Remplir registre de nettoyage après chaque opération.
- Vérifier les heures notées sur ta feuille de paie chaque mois.
- Signaler immédiatement tout risque pour la sécurité ou l'hygiène.

Astuce de stage :

Note les petites remarques reçues lors des 10 premiers jours, elles te donnent un avantage pour t'améliorer rapidement et montrer ta motivation.

Exemple de règle affichée en boutique :

Tenue : veste propre et couvre-cheveux obligatoires. Hygiène : lavage des mains avant chaque prise de poste et après manipulation de déchets. Registre : nettoyage signé chaque soir par le responsable.

Petite anecdote : La première fois que j'ai oublié mon couvre-cheveux, j'ai dû nettoyer la zone entière pendant 30 minutes pour montrer ma rigueur.

i Ce qu'il faut retenir

En boulangerie, tu dois respecter des règles pro pour protéger les produits, l'équipe et l'entreprise : **tenue propre obligatoire**, hygiène, sécurité, communication et suivi administratif.

- Hygiène : veste changée chaque jour, ongles courts, couvre-cheveux, et **registre de nettoyage** rempli avec date et signature.
- Organisation : arrive 15 minutes avant, prépare ton poste et préviens en cas de retard.
- Éthique et admin : garde les **secrets de fabrication**, vérifie tes heures et signale tout risque ou écart important.
- Suivi : vise des indicateurs simples (ponctualité, conformité hygiène, incidents) pour progresser.

Ces habitudes réduisent les non-conformités, évitent les conflits et rendent ton travail plus fiable. En cas de doute, signale vite et applique la check-list au quotidien.

Chapitre 4 : Documents courants

1. Les types de documents en boulangerie :

Documents de production :

Tu trouveras ici les fiches de recette, les bons de fabrication et les feuilles de pesée qui décrivent les étapes, les quantités et le temps de cuisson pour chaque produit.

Documents commerciaux :

Ce sont les factures clients, les bons de livraison, les tickets de caisse et les devis, ils servent à prouver la vente et à suivre le chiffre d'affaires au quotidien.

Documents administratifs et réglementaires :

Registres d'hygiène, contrats fournisseurs, fiches de paie et attestations, ces papiers te protègent en cas de contrôle et servent d'historique légal pour l'entreprise.

Exemple de fiche de production :

Fiche pour la baguette : farine 1,5 kg, eau 900 ml, levure 18 g, pétrissage 12 minutes, pointage 90 minutes, cuisson 20 minutes, livrable = feuille signée et intégrée au classeur production.

2. Gérer, classer et archiver les documents :

Plan simple :

Crée deux dossiers principaux, un physique pour les originaux et un dossier numérique structuré par année et par fournisseur, avec noms de fichiers explicites et dates au début.

Durées de conservation et mentions :

Conserve les factures clients et fournisseurs 10 ans, garde les registres d'hygiène 3 ans et archive les contrats jusqu'à leur terme plus 5 années supplémentaires.

Outils et templates :

Utilise modèles Word ou Excel pour fiches de production et bons de livraison, ajoute une colonne date et une colonne signature, cela évite les erreurs et accélère les contrôles.

Astuce rangement :

Range les documents de la semaine tous les vendredis, fais une sauvegarde numérique quotidienne, cela te fera gagner environ 30 minutes par semaine lors des vérifications.

Type de document	Objectif	Durée de conservation
Factures clients	Justifier les ventes et la comptabilité	10 ans
Bons de livraison	Preuve de réception des marchandises	3 ans
Registres d'hygiène	Suivi des contrôles et traçabilité	3 ans

3. Documents pour clients et fournisseurs :

Bon de livraison et réception :

À la réception, vérifie quantité et qualité en comparant au bon de livraison, note les anomalies et fais signer le bon, c'est la preuve en cas de litige commercial.

Cas concret réception farine :

Contexte : livraison de 25 sacs de 25 kg, total 625 kg, facture annoncée 250 euros. Étapes : vérifier quantité, peser un sac témoin, signer bon, enregistrer mouvement de stock.

Exemple de résultat attendu :

Résultat : stock mis à jour +625 kg, bon de livraison signé, facture scannée, livrable = fiche « réception » remplie et enregistrée, gain de traçabilité immédiat.

Factures et suivi des ventes :

Note chaque vente dans un journal de caisse quotidien, totalise en fin de journée, dépose les recettes au coffre ou à la banque et archive les tickets avec la date et le montant.

Action opérationnelle	Fréquence	Responsable
Vérifier et signer bon de livraison	À chaque livraison	Responsable de production
Scanner et sauvegarder factures	Quotidien	Comptable / gérant
Mettre à jour fiches de production	Après chaque fournée	Boulanger en poste
Archiver documents physiques	Hebdomadaire	Assistant / stagiaire

Astuce terrain :

Si un bon manque la signature, refuse la marchandise et note l'incident immédiatement, cela évite 80% des problèmes de facturation plus tard.

i Ce qu'il faut retenir

En boulangerie, tes papiers se répartissent entre **documents de production** (recettes, bons, pesées), **preuves de vente** (factures, tickets, devis) et documents administratifs ou réglementaires (hygiène, paie, contrats).

- Mets en place un **plan d'archivage simple** : originaux en physique, copie numérique classée par année et fournisseur, fichiers datés.
- Respecte les **durées de conservation** : factures 10 ans, hygiène 3 ans, contrats jusqu'à la fin + 5 ans.

- À chaque livraison, contrôle quantité et qualité, note les anomalies et fais signer le bon ; sans signature, refuse et consigne l'incident.

Utilise des modèles avec date et signature, scanne et sauvegarde chaque jour, et range le vendredi. Un journal de caisse quotidien te permet de suivre les ventes et d'archiver proprement les tickets.

Chapitre 5 : Notions de coûts

1. Notions de coûts :

Notions de base :

Le coût, c'est ce que tu dépenses pour produire un pain ou une viennoiserie, il faut distinguer ce qui varie avec la production et ce qui reste fixe chaque mois.

Types de coûts :

Tu as les coûts variables, les coûts fixes et les coûts directs ou indirects, chaque catégorie influence la façon dont tu fixes ton prix de vente.

Exemple de distinction :

La farine et l'électricité sont variables avec la production, le loyer et l'assurance restent fixes même si tu vends moins pendant une semaine creuse.

2. Calculer le coût unitaire et la marge :

Calcul du coût variable unitaire :

Commence par additionner ingrédients, énergie et main d'œuvre liée au temps de production, ainsi tu obtiens le coût variable par unité produit, base pour ton prix plancher.

Élément	Coût unitaire (€)
Farine	0.20
Levure et sel	0.04
Énergie et four	0.05
Main d'œuvre (temps)	0.25
Coût variable total	0.54

Interprétation :

Ici, le coût variable par baguette est 0.54€, tu dois ensuite ajouter la part de coûts fixes par unité pour obtenir le coût complet et décider d'une marge.

Ajouter les coûts fixes :

Répartis les charges fixes sur la production mensuelle, par exemple loyer et assurance 800€ pour 2 000 baguettes, soit 0.40€ par baguette ajouté au coût variable.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Si tu réduis le temps de façonnage de 20 secondes par baguette, tu peux économiser 0.03€ par unité, ce qui améliore ta marge si le volume reste stable.

3. Cas pratique et outils opérationnels :

Mini cas concret :

Contexte, une boulangerie de quartier veut fixer le prix d'un pain de campagne en tenant compte des coûts et d'une marge cible raisonnable, objectif clair pour le stage.

Étapes :

- Peser et noter tous les ingrédients pour un pain standard
- Mesurer le temps de préparation et chiffrer la main d'œuvre
- Rassembler les charges fixes mensuelles et le volume produit
- Calculer coût variable, coût fixe alloué et coût complet

Résultat chiffré :

Résultat chiffré, coût complet pain de campagne 1.50€, prix de vente conseillé 2.50€, marge unitaire 1.00€, marge en pourcentage 40% sur le prix de vente.



Enfourner à 230 °C avec de la vapeur pour une croûte croustillante

Livrable attendu :

Livrable attendu une fiche produit d'une page ou un tableau Excel listant ingrédients, coût unitaire, temps, coûts fixes alloués et prix conseillé en euros.

Exemple de livrable :

Une feuille Excel avec colonnes Ingrédient, Quantité, Coût, Temps (min), Coût main d'œuvre, Coût total, Prix conseillé, marge en € et en %.

Astuce terrain :

Pèse toujours les ingrédients avec précision et note le temps machine et humain, actualise les prix d'achat chaque mois sinon ta marge s'érode sans que tu t'en rendes compte.

Checklist opérationnelle :

- Peser ingrédients pour 1 unité et pour 10 unités
- Chronométrier les étapes clés de production
- Rassembler toutes les factures du mois
- Calculer production mensuelle réelle
- Mettre à jour le coût unitaire une fois par mois

i Ce qu'il faut retenir

Un coût, c'est ce que tu dépenses pour produire. Distingue **coûts variables et fixes** et pense aussi aux coûts directs ou indirects pour construire ton prix.

- Calcule le variable unitaire (ingrédients, énergie, main d'œuvre liée au temps) pour définir un **prix plancher réaliste**.
- Répartis les charges fixes sur le volume mensuel pour obtenir le **coût complet par unité**.
- Mesure temps et quantités, puis formalise tout dans une fiche produit ou Excel.

Ta marge vient du prix de vente moins le coût complet. Optimiser quelques secondes de production ou actualiser les achats peut changer la rentabilité. Fais une **mise à jour mensuelle** pour éviter l'érosion de marge.

Production

Présentation de la matière :

Dans le **CAP Boulanger** (Boulanger), la **matière Production** te met en fournil: Peser, pétrir, façonner, cuire, présenter. Tu avances avec les bons réflexes d'**hygiène et sécurité**, et tu apprends à garder un poste propre, même quand ça s'accélère.

Cette matière conduit à l'**épreuve Production**, en CCF ou en examen final. En ponctuel, durée **7 h au total**, dont **30 minutes d'écrit** puis 6 h 30 de pratique, **coeffcient 12**. Je me souviens d'un camarade qui a gagné 10 minutes grâce à un organigramme simple.

Conseil :

Pour réussir, vise **3 séances** par semaine, 40 minutes. Refais les pesées, les enchaînements et les cuissons, et impose-toi une fin de séance avec nettoyage complet, ça te met dans le rythme du jour J.

Avant chaque entraînement, écris ton **plan de production**, avec des horaires réalistes. Puis pense à:

- Préparer ton poste
- Noter tes temps
- Contrôler tes pâtons

Si tu pars en vrille, reviens à **3 réflexes**: Respiration, nettoyage, contrôle des fermentations, et tu reprends la main.

Table des matières

Chapitre 1 : Préparer et doser	Aller
1. Préparer la matière première	Aller
2. Doser et hydrater la pâte	Aller
Chapitre 2 : Pétrir et fermenter	Aller
1. Pétrir : techniques et objectifs	Aller
2. Fermentation : contrôle et phases	Aller
3. Erreurs, remèdes et organisation	Aller
Chapitre 3 : Façonner et apprêter	Aller
1. Façonner les pâtons	Aller
2. Adapter la forme au produit	Aller
3. Préparer pour la cuisson et contrôler l'apprêt	Aller
Chapitre 4 : Cuire et contrôler	Aller
1. Maîtriser la cuisson au four	Aller

2. Contrôler la cuisson et la qualité [Aller](#)
3. Gestion des paramètres et sécurité [Aller](#)

Chapitre 1: Préparer et doser

1. Préparer la matière première :

Contrôle des ingrédients :

Regarde l'état des sacs, dates de péremption et l'odeur de la farine, vérifie l'humidité du sel et la qualité de la levure, note tout sur la feuille de suivi avant de commencer.

Pesée et organisation :

Pèse chaque ingrédient avec une balance à 1 g près, prépare des bols étiquetés et range les ingrédients par ordre d'incorporation, organise ton plan de travail pour gagner 5 à 10 minutes par fournée.

Exemple d'organisation d'une table de pesée :

Pour 1 journée je prépare 3 tables de pesée, chaque table contient farine, eau, levure et sel pour 4 pâtons, cela évite les pertes et les erreurs.

Type de pain	Hydratation (%)	Commentaire
Baguette	60	Classique, mie serrée
Pain de campagne	65	Mie plus aérée
Pain riche	70	Pâte collante, besoin de pétrissage
Ficelle	58	Pâte ferme et croustillante

Ce tableau t'aide à choisir l'hydratation selon le pain que tu fais, adapte-la en fonction de la farine et de la température ambiante pour obtenir la consistance voulue.

2. Doser et hydrater la pâte :

Calcul des dosages :

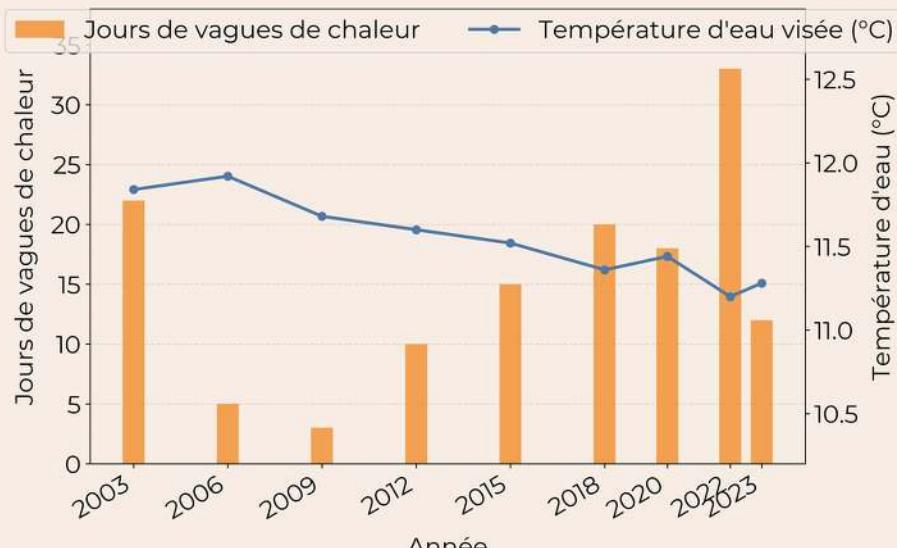
Utilise les pourcentages boulangers pour calculer les ingrédients à partir du poids de farine, exprime l'eau, le sel et la levure en pourcentage de la farine pour ajuster rapidement selon la commande.

Hydratation et température :

L'eau et la température fixent la pâte, vise une température de pâte finie autour de 24°C, ajuste l'eau si la farine est plus ou moins absorbante et surveille la température de l'eau.

Graphique chiffré

Réchauffement, vagues de chaleur et ajustement de l'eau de pétrie



Cas concret : production de 12 baguettes de 250 g :

Contexte : tu dois produire 12 baguettes de 250 g pour une vente. Calcul : poids total pâtes $12 \times 250 = 3\,000$ g, pâte à préparer environ 3 300 g en tenant compte des pâtons et pertes.

- Ingrédients : Farine 2 020 g, Eau 1 212 g, Sel 40 g, Levure 20 g.
- Étapes : Pétrir 8 à 10 minutes, pointage 30 à 40 minutes, diviser en 12 pâtons, détente 20 minutes, cuisson 20 minutes à 240°C.
- Résultat et livrable : 12 baguettes de 250 g prêtes, taux de perte estimé 3%, fiche de production remplie et poids vérifié.

Exemple d'application :

Sur mon premier stage j'avais sous-estimé la levure pour 30 baguettes, j'ai perdu 1 heure à rattraper la fermentation, depuis je note toujours les dosages sur la fiche.

Contrôle	Action	Fréquence
Balance	Vérifier tarage et précision	Avant chaque service
Température de l'eau	Ajuster pour obtenir Tpâte 24°C	À chaque fournée
Pesées	Étiqueter et contrôler poids	Avant mise en pousse
Fiche de production	Remplir cible, réel, pertes	Après chaque fournée
Nettoyage rapide	Dégager plan de travail et balances	Entre deux productions

Ce qu'il faut retenir

Tu sécurises ta fournée en commençant par le **contrôle des ingrédients** (sacs, dates, odeur, humidité) puis par une **pesée à 1 g** et une table de travail organisée et étiquetée.

- Choisis l'hydratation selon le pain et adapte-la à la farine et à la chaleur ambiante.
- Calcule avec les **pourcentages boulangers** pour ajuster vite eau, sel et levure.
- Surveille l'eau pour viser la **température pâte 24°C**, et contrôle balance, pesées et fiche de production.

Pour une commande (ex. 12 baguettes), anticipe les pertes, vérifie les poids, et note tout. Une bonne préparation te fait gagner du temps et évite les erreurs de fermentation.

Chapitre 2 : Pétrir et fermenter

1. Pétrir : techniques et objectifs :

Objectif du pétrissage :

Le pétrissage crée le réseau de gluten qui donne force, élasticité et tenue à la pâte, il permet aussi d'incorporer l'air nécessaire pour une mie aérée pendant la fermentation et la cuisson.

Méthodes manuelles et mécaniques :

Tu peux pétrir à la main en 8 à 12 minutes selon hydratation, ou utiliser un pétrin planétaire pour 6 à 10 minutes vitesse lente, puis 2 à 4 minutes vitesse moyenne pour finir le développement.

Signes d'une pâte prête :

La pâte est lisse, élastique et se détache des parois, elle supporte l'étirement sans se rompre et présente une fenêtre fine lors du test d'élasticité appelé "fenêtre".

Astuce pétrissage :

Si la pâte colle trop, attends 5 minutes et observe, parfois le repos autolyse finit le développement sans ajouter de farine, ça évite d'alourdir la pâte inutilement.

2. Fermentation : contrôle et phases :

Phases de fermentation :

La fermentation se découpe en pointage (fermentation en masse) et apprêt (fermentation façonnée), le pointage développe arômes et gaz, l'apprêt affûte la structure avant cuisson.

Températures et durée :

Pour la plupart des pâtes, vise 24 à 28 °C pour fermentation active, le pointage dure souvent 60 à 90 minutes, l'apprêt 45 à 75 minutes selon la taille et la recette.

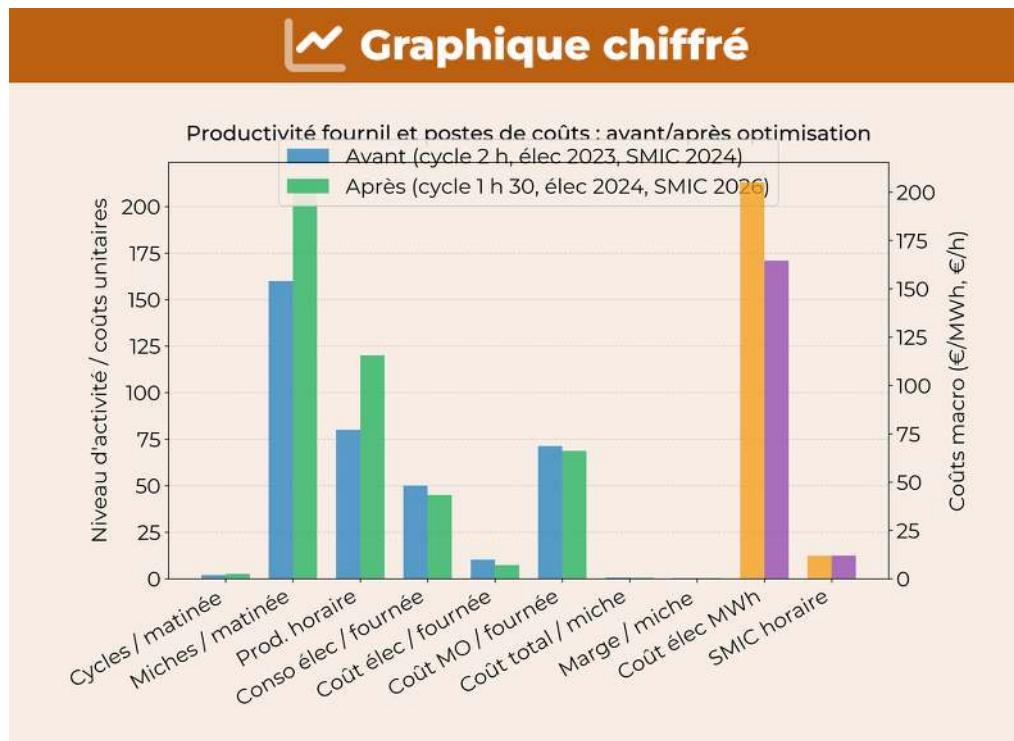
Contrôle et indicateurs :

Mesure la température de la pâte, observe volume et bulles, presse doucement avec un doigt pour tester la résilience, une pâte trop gazeuse peut retomber à la cuisson.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En ajustant pointage à 70 minutes à 26 °C et apprêt à 60 minutes, une fournée de 50 miches passe de 2 à 1,5 heure totale, ce qui augmente le rendement matinée.

Graphique chiffré



Paramètre	Valeur indicatrice
Température de pétrissage	22 à 26 °C
Hydratation courante	60 à 72 % selon la recette
Durée pointage	60 à 90 minutes
Durée apprêt	45 à 75 minutes

3. Erreurs, remèdes et organisation :

Erreurs fréquentes et corrections :

Si la pâte est collante et molle, respecte un repos de 10 à 20 minutes et réévalue, si elle est trop ferme augmente hydratation de 2 à 4 points la prochaine fois.

Organisation en fournil :

Planifie pétrissage et pointage pour avoir façonnage en continu, par exemple lance 3 pâtes décalées de 30 minutes pour maintenir four chargé et réduire temps morts.

Mini cas concret :

Contexte : production quotidienne de 60 baguettes de 250 g pour vente matinale, objectif livraison à 7h30. Étapes :

- Lancer pétrissage à 3h00, hydratation 65 %, pétrin 10 minutes total.
- Pointage 75 minutes à 26 °C, puis rabats légers à 45 minutes.
- Façonnage et apprêt 60 minutes, cuisson à 240 °C pendant 18 minutes.

Résultat attendu : 60 baguettes prêtes à 7h15, poids moyen 250 g ± 5 g, mie alvéolée et croûte bien colorée. Livrable : 60 unités conformes pour la vente matinale.

Exemple d'erreur fréquente :

J'ai déjà survendu 40 baguettes en stage et dû accélérer la fermentation, le résultat était moyen, depuis j'anticipe toujours une marge de 10 % pour les imprévus.

Check-list opérationnelle	Action
Température pâte	Mesurer et noter, viser 24 à 26 °C
Durée de pointage	Programmer 60 à 90 minutes selon recette
Test de fenêtre	Réaliser avant façonnage pour vérifier élasticité
Contrôle poids	Peser chaque pâton, tolérance ±5 g
Gestion du four	Préchauffer 30 minutes et vérifier vapeur

i Ce qu'il faut retenir

Le pétrissage construit le **réseau de gluten** et emprisonne de l'air pour une mie légère. La fermentation se pilote avec **pointage et apprêt** pour développer arômes, gaz et structure.

- Pétris à la main 8 à 12 min ou au pétrin : 6 à 10 min lent, puis 2 à 4 min moyen.
- Pâte prête : lisse, élastique, se décolle, passe le **test de fenêtre**.
- Fermente vers 24 à 28 °C : pointage 60 à 90 min, apprêt 45 à 75 min, surveille la **température de pâte** et la résilience.

Si ça colle, laisse reposer 5 à 20 min avant d'ajouter de la farine. Organise tes fournées en décalant les pâtes pour limiter les temps morts et éviter d'accélérer au détriment de la qualité.

Chapitre 3 : Façonner et apprêter

1. Façonner les pâtons :

Objectif et techniques :

Tu dois transformer une pâte homogène en pâtons réguliers, sans déchirer la mie. Le façonnage assure la tension de surface, la forme finale et une cuisson uniforme.

Méthode pas à pas :

Commence par diviser à la balance, ensuite boulage pour fermer la surface, puis repos sur la plaque ou le baneton, enfin moulage selon la recette et dernier repos avant apprêt.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Pour 50 baguettes de 250 g, divise la pâte en 50 pâtons de 250 g, fais 2 boulages de 30 secondes, laisse reposer 15 minutes puis façonne en 20 minutes.

2. Adapter la forme au produit :

Choisir la forme :

La forme dépend de la mie, de la croûte et du poids par pièce. Une mie lourde demande tension forte, une baguette fine demande allongement et passage au laminoir.

Apprêt et finition :

Apprêter, c'est poser le pâton sur couche ou banneton, contrôler l'orientation et ajouter dorure, graines ou farine. Le bon apprêt facilite le scoring et la tenue à la cuisson.

Astuce stage :

Pour éviter que la pâte colle, farine légèrement le baneton mais pas le pâton. En stage, j'ai diminué les retouches d'environ 30% en maîtrisant la quantité de farine.

Forme	Poids par pièce	Repos avant apprêt	Profondeur de grigne (mm)
Baguette	250 g	15 minutes	3 à 4 mm
Pain de campagne	450 g	20 minutes	6 à 8 mm
Boule	500 g	25 minutes	5 à 7 mm

3. Préparer pour la cuisson et contrôler l'apprêt :

Contrôle de la poussée finale :

Vérifie le volume, la souplesse et le réseau de bulles. Un apprêt trop court provoque des déchirures, un apprêt trop long aplatis la mie et réduit le rendement.

Gestions du microclimat et vapeur :

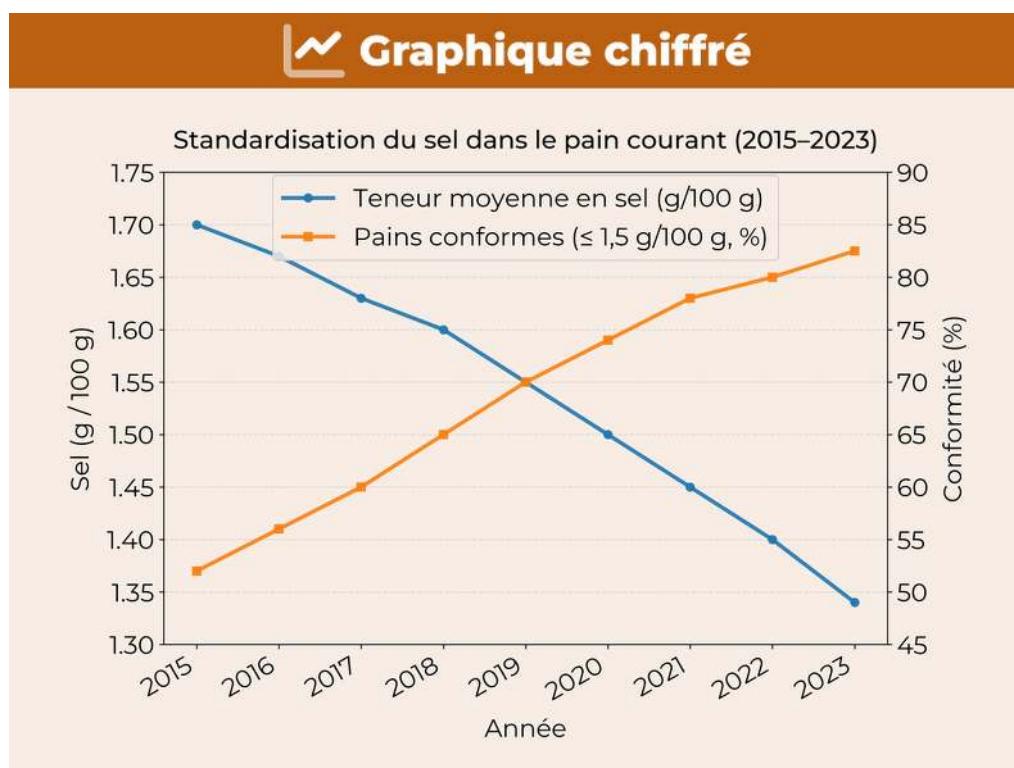
La température de pousse finale se situe entre 24 et 28°C, humidité à 75-85%. La vapeur en four aide la croûte à se développer pendant les 10 premières minutes de cuisson.

Mini cas concret :

Contexte: commande de 100 pains de campagne de 450 g pour un traiteur, livraison à 8 h.

Étapes: pesée, boulage, repos 20 minutes, façonnage en miche, apprêt 60 minutes.

Résultat: 100 pains réguliers, perte 3%.



Étape	Action	Objectif
Pesée	Diviser à la balance	Uniformité du poids
Boulage	Tensionner la surface	Structure et tenue
Repos	Détente 15 à 25 minutes	Faciliter le façonnage
Apprêt	Positionner en couche ou banneton	Pousse finale maîtrisée
Contrôle final	Tester souplesse et empreinte	Valider la cuisson

i Ce qu'il faut retenir

Tu transformes une pâte homogène en pâtons réguliers sans déchirer la mie : le façonnage crée une **tension de surface**, fixe la forme et aide une cuisson uniforme.

- Suis la chaîne : pesée à la balance, boulage, **repos de détente** (15 à 25 min), moulage, puis apprêt.
- Adapte la forme au produit : miche lourde = tension forte, baguette = allongement (repos 15 min, grigne 3 à 4 mm).
- Maîtrise l'apprêt : trop court = déchirures, trop long = mie aplatie et rendement en baisse.
- Gère le **microclimat de poussée** (24 à 28°C, 75–85% HR) et la vapeur au four les 10 premières minutes.

Farine légèrement le baneton, pas le pâton, pour limiter le collage et les retouches. Contrôle volume, souplesse et empreinte avant d'enfourner pour une tenue nette à la cuisson.

Chapitre 4 : Cuire et contrôler

1. Maîtriser la cuisson au four :

Objectif et réglages :

Ton but est d'obtenir une croûte dorée et une mie alvéolée en contrôlant température, durée et humidité du four pour chaque produit, et en notant les réglages pour reproduire le résultat.

Paramètres selon produit :

Adapte la température et la durée selon poids, hydratation et forme du pâton, un réglage pour une miche ne convient pas forcément pour une baguette ou un pain de campagne.

Produit	Température	Durée	Vapeur	Température interne cible
Baguette	240 °C	16 à 20 minutes	Vapeur forte 5 à 10 secondes au départ	95 à 98 °C
Pain de campagne	220 °C	30 à 40 minutes	Vapeur modérée en début	96 à 99 °C
Miche lourde	200 à 210 °C	45 à 60 minutes	Vapeur légère en continu	98 à 100 °C

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En stage, j'ai réduit le temps de chauffe de 7 minutes à 4 minutes en préchauffant à 260 °C et en regroupant les fournées, ce qui a donné un gain de productivité d'environ 10 % le matin.

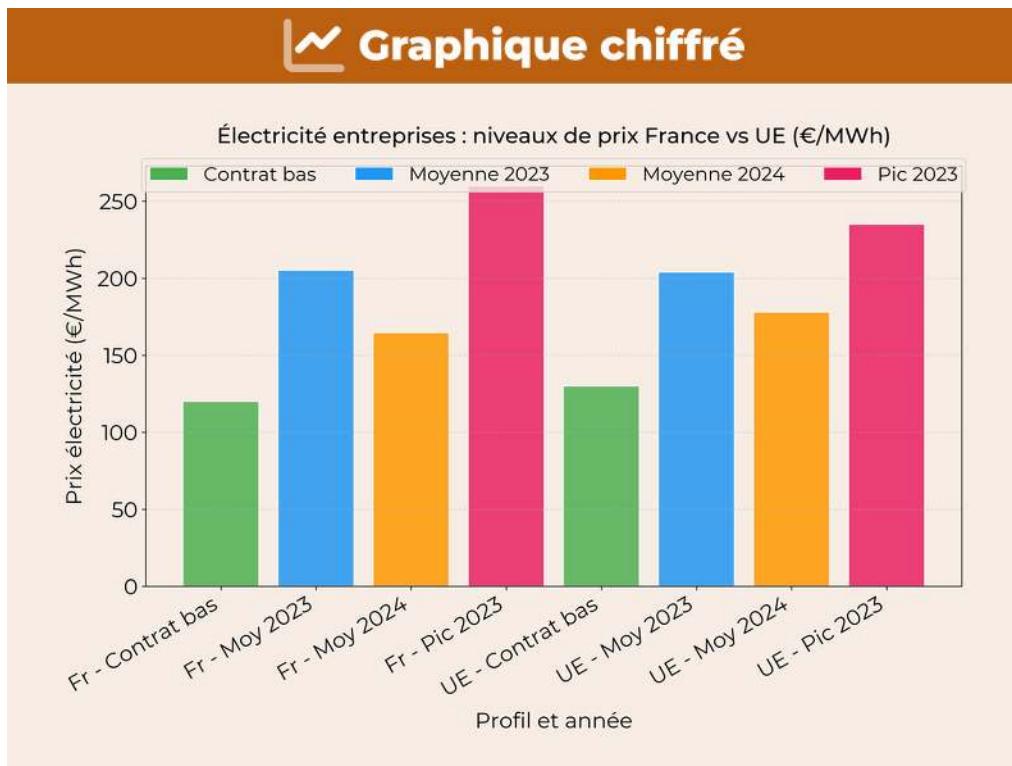
2. Contrôler la cuisson et la qualité :

Méthodes de contrôle :

Utilise la sonde pour vérifier la température interne, observe la couleur de la croûte, écoute le son en tapotant et compare avec ta fiche recette pour valider la cuisson et garantir la régularité.

Erreurs fréquentes et corrections :

Si la croûte colore trop vite, baisse la température de 10 à 20 °C et allonge la cuisson de 2 à 5 minutes, ou réduis la vapeur si la mie reste collante après cuisson.



Astuce pratique :

Garde toujours une baguette témoin par fournée, elle te sert d'indicateur pour ajuster la suivante et réduit les déchets, pratique surtout lors des pics d'affluence le week-end.

3. Gestion des paramètres et sécurité :

Organisation en production :

Planifie les fournées en tenant compte du temps de cuisson, du préchauffage et du nettoyage rapide du four, répartis la production pour éviter la surcharge et garantir une qualité constante sur 4 à 6 heures de service.

Mini cas concret :

Contexte boutique : cuisson de 240 baguettes pour service entre 8h et 10h, objectif améliorer la régularité et réduire le taux de rebut à moins de 5 %.

- Étapes : Préparer 3 fournées de 80 baguettes, contrôle des pâtons toutes les 30 minutes.
- Réglages : Préchauffer four à 260 °C, vapeur 8 secondes au départ, cuire 18 minutes, sonde cible 96 °C.
- Résultat : 240 baguettes cuites en 3 fournées, poids moyen 250 g, taux de rebut 4 %, rendement horaire augmenté de 15 %.
- Livrable : Fiche cuisson d'une page avec températures, durée, humidité et taux de perte en pourcentage pour archivage.

Action	Question à se poser
Vérifier la sonde	La sonde affiche-t-elle la bonne température avant d'enfourner ?
Contrôler la vapeur	As-tu la bonne durée et intensité de vapeur pour ce produit ?
Noter les réglages	La fiche cuisson est-elle remplie pour pouvoir reproduire la réussite ?
Sécurité four	Les gants et protections sont-ils en place pour éviter brûlures et accidents ?

Une fois, une fournée mal réglée m'a appris que la sonde est indispensable, depuis je la vérifie systématiquement avant chaque départ de four.

i Ce qu'il faut retenir

Pour réussir ta cuisson, vise une croûte dorée et une mie alvéolée en pilotant température, durée et vapeur, puis note tes réglages pour reproduire.

- Adapte les paramètres au produit : poids, hydratation et forme changent tout, une baguette ne cuit pas comme une mie.
- Contrôle avec **température interne cible**, couleur, son au tapotement et comparaison à ta fiche recette.
- Corrige vite : si ça colore trop, baisse 10 à 20 °C et cuis 2 à 5 min de plus, ou ajuste la vapeur si la mie reste collante.
- En production, planifie les fournées, garde une **baguette témoin** et sécurise le four (sonde, vapeur, gants).

La régularité vient d'un duo : contrôle systématique et traçabilité via une **fiche cuisson complète**. Vérifie la sonde avant d'enfourner et améliore ton rendement en regroupant intelligemment les fournées.

Copyright © 2026 FormaV. Tous droits réservés.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.