CAP Glacier

192 Fiches de Révision

CAP Glacier

Glacier fabricant

- Fiches de révision
- Fiches méthodologiques
- Tableaux et graphiques
- Retours et conseils

Conforme au Programme Officiel

Garantie Diplômé•e ou Remboursé•e

4,6/5 selon l'Avis des Étudiants

capglacier.fr

Préambule

1. Le mot de la formatrice :



Hello, moi c'est **Noemie** 👋

D'abord, je tiens à te remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir choisi www.capglacier.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 Glacier** avec une moyenne de **15,01/20**.

2. Pour aller beaucoup plus loin :

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

Chose promise, chose due : Nous avons créé cette formation unique composée de **5 modules ultra-complets** (1h14 au total) afin de t'aider à **réussir les épreuves** du CAP.



3. Contenu du dossier Industrie & Technologies :

1. **Vidéo 1 - Comprendre la production industrielle et les procédés (15 min) :** Vue globale des procédés et de la chaîne de production.

2. **Vidéo 2 - Maintenance, fiabilité et sécurité des systèmes (14 min) :** Principes pour fiabiliser et sécuriser les équipements.

3. **Vidéo 3 - Électricité, automatisme et pilotage des installations (14 min) :** Bases pour comprendre et piloter les systèmes automatisés.

4. **Vidéo 4 - Qualité, métrologie, contrôle et traçabilité (17 min) :** Repères pour contrôler, mesurer et tracer la qualité.

5. **Vidéo 5 - Organisation industrielle, flux, amélioration continue et projets (14 min) :** Outils pour améliorer les flux et les méthodes de travail.

Découvrir

Table des matières

Français ..... Aller

Chapitre 1 : Se dire, s'affirmer et s'émanciper par les mots ..... Aller

Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec esprit critique ..... Aller

Chapitre 3 : Rêver, imaginer et créer par la littérature ..... Aller

Chapitre 4 : Lire, écrire et dire le métier avec justesse ..... Aller

Histoire-géographie ..... Aller

Chapitre 1 : La démocratie française de 1789 à nos jours ..... Aller

Chapitre 2 : La construction européenne depuis les années 1950 ..... Aller

Chapitre 3 : Transports et mobilités dans les espaces mondiaux ..... Aller

Chapitre 4 : Espaces urbains : acteurs et enjeux d'aménagement ..... Aller

Enseignement moral et civique ..... Aller

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité ..... Aller

Chapitre 2 : Information et responsabilité : République et Nation ..... Aller

Chapitre 3 : Environnement et biodiversité : délibérer ..... Aller

Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité et discriminations ..... Aller

Chapitre 5 : Participation et engagement politiques des citoyens ..... Aller

Mathématiques ..... Aller

Chapitre 1 : Calculer des proportions et résoudre des équations ..... Aller

Chapitre 2 : Fonctions et algorithmes pour modéliser ..... Aller

Chapitre 3 : Statistiques et probabilités en situation ..... Aller

Chapitre 4 : Géométrie : mesures, aires et volumes ..... Aller

Physique-chimie ..... Aller

Chapitre 1 : Électricité : mesures et protection des personnes ..... Aller

Chapitre 2 : Mouvements et forces : décrire les équilibres ..... Aller

Chapitre 3 : Solutions aqueuses et concentration ..... Aller

Chapitre 4 : Température, chaleur et changements d'état ..... Aller

Chapitre 5 : Signaux sonores et lumineux ..... Aller

Éducation physique et sportive ..... Aller

Chapitre 1 : S'entraîner pour la performance et pour sa santé ..... Aller

Chapitre 2 : Se déplacer en milieu naturel et en sécurité ..... Aller

Chapitre 3 : Composer une prestation corporelle devant autrui ..... Aller

Chapitre 4 : S'opposer, coopérer et tenir les rôles sportifs ..... Aller

Prévention-santé-environnement ..... Aller

Chapitre 1 : Système de santé et hygiène de vie ..... Aller

Chapitre 2 : Sexualité : contraception et prévention des IST ..... Aller
Chapitre 3 : Environnement : ressources et risques du quotidien ..... Aller
Chapitre 4 : Travail : contrats, prévention et premiers secours ..... Aller
Chapitre 5 : Budget, assurances et protection du consommateur ..... Aller
Langue vivante étrangère : Anglais ..... Aller
Chapitre 1 : Échanger au quotidien en anglais ..... Aller
Chapitre 2 : Comprendre et produire des messages professionnels ..... Aller
Chapitre 3 : Découvrir les cultures des pays anglophones ..... Aller
Culture professionnelle et équipements de glacerie ..... Aller
Chapitre 1 : Culture du métier et organisation du laboratoire ..... Aller
Chapitre 2 : Appareils de chauffe et de froid, usage sécurisé ..... Aller
Chapitre 3 : Eau, ventilation et déchets au laboratoire ..... Aller
Matières premières ..... Aller
Chapitre 1 : Choisir les produits laitiers et les ovoproduits ..... Aller
Chapitre 2 : Fruits et ingrédients végétaux ..... Aller
Chapitre 3 : Sucres et édulcorants : propriétés et utilisations ..... Aller
Chapitre 4 : Arômes, alcools et additifs ..... Aller
Technologie et fabrication des desserts glacés ..... Aller
Chapitre 1 : Formuler les sorbets et fabriquer les glaces ..... Aller
Chapitre 2 : Préparer les spécialités glacées non turbinées ..... Aller
Chapitre 3 : Réaliser les accompagnements sucrés du glacier ..... Aller
Chapitre 4 : Monter, décorer et conditionner les desserts glacés ..... Aller
Sciences appliquées à l'alimentation et à l'hygiène ..... Aller
Chapitre 1 : Nutrition et équilibre des apports alimentaires ..... Aller
Chapitre 2 : Transformations des aliments et textures glacées ..... Aller
Chapitre 3 : Analyse sensorielle et contrôle des produits glacés ..... Aller
Chapitre 4 : Micro-organismes et hygiène des manipulateurs ..... Aller
Chapitre 5 : Maîtrise sanitaire et entretien du laboratoire ..... Aller
Arts appliqués au métier ..... Aller
Chapitre 1 : Représenter les desserts par le dessin et le volume ..... Aller
Chapitre 2 : Composer des décors adaptés ..... Aller
Chapitre 3 : Culture artistique et perception des produits glacés ..... Aller
Gestion appliquée et communication professionnelle ..... Aller
Chapitre 1 : L'entreprise et son environnement juridique ..... Aller
Chapitre 2 : Réception, stockage et traçabilité ..... Aller
Chapitre 3 : Coûts, prix de vente et résultats de l'entreprise ..... Aller

Chapitre 4 : Communiquer en équipe et conseiller la clientèle ..... Aller

Français

Présentation de la matière :
En CAP Glacier fabricant, le Français t'apprend à comprendre des textes et à **t'exprimer avec clarté**. Cette matière participe à l'épreuve de Français, Histoire-géographie et EMC, de **coefficient 3** pour l'ensemble.

En **contrôle en cours de formation** (CCF), pendant la dernière année, tu réalises un écrit en 3 étapes de 40 minutes et un oral de 10 minutes. Chaque situation est notée sur 20.

En examen final ponctuel, le Français comprend un **écrit de 2 heures** et un oral de 10 minutes.

Conseil :
Prévois **15 minutes de révision**, 3 fois par semaine. Lis un texte court, reformule son idée principale et rédige quelques phrases. Relis ensuite tes accords et ta ponctuation, sans chercher à tout corriger simultanément.

Pour l'oral, entraîne-toi à présenter une fabrication de sorbet pendant 3 minutes, avant l'entretien. Explique tes gestes avec des mots précis. Je te conseille de t'enregistrer pour repérer tes hésitations, sans te juger trop sévèrement.

Table des matières

Chapitre 1 : Se dire, s'affirmer et s'émanciper par les mots ..... Aller
1. Comprendre les mots qui font entendre ta voix ..... Aller
2. Lire, analyser et rédiger pour t'affirmer ..... Aller
Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec esprit critique ..... Aller
1. Lire et vérifier une information ..... Aller
2. Analyser un texte et préparer sa réponse ..... Aller
3. Communiquer clairement au travail ..... Aller
Chapitre 3 : Rêver, imaginer et créer par la littérature ..... Aller
1. Lire et analyser un texte littéraire ..... Aller
2. Explorer le rêve et l'imaginaire ..... Aller
3. Imaginer et rédiger un texte ..... Aller
Chapitre 4 : Lire, écrire et dire le métier avec justesse ..... Aller
1. Lire un document professionnel ..... Aller
2. Écrire pour transmettre ..... Aller
3. Présenter ton travail à l'oral ..... Aller

Chapitre 1 : Se dire, s'affirmer et s'émanciper par les mots

1. Comprendre les mots qui font entendre ta voix :

Se dire :
Se dire, c'est parler de ce que tu ressens, de ce que tu penses et de ce qui compte pour toi. Tu peux le faire dans un récit, une lettre, un témoignage ou quelques phrases personnelles. L'important est de choisir des mots justes.

S'affirmer :
S'affirmer, ce n'est pas écraser les autres. C'est exprimer clairement ton avis ou tes limites, tout en restant respectueux. En stage, savoir expliquer un problème calmement aide à éviter les malentendus et à demander l'aide dont tu as besoin.

S'émanciper :
S'émanciper par les mots, c'est gagner en liberté et en confiance grâce à la parole ou à l'écriture. Un texte peut faire entendre une expérience, remettre en question une injustice ou montrer qu'une personne peut choisir son propre chemin.

Les indices à repérer :
Quand tu lis un texte, observe qui parle, à qui, dans quel but et avec quel ton. Les pronoms comme « je » et « nous », les mots chargés d'émotion et les verbes d'opinion révèlent souvent une voix qui s'affirme.

Exemple d'expression d'un besoin :
« Je suis perdu dans la consigne. Peux-tu me montrer la première étape ? » Cette phrase décrit une difficulté sans accuser le collègue. En atelier, elle permet de demander une aide précise et de reprendre le travail sereinement.

Notion	Question à te poser	Indice possible
Se dire	Que révèle la personne sur elle-même ?	Un souvenir ou une émotion
S'affirmer	Quel avis ou quelle limite exprime-t-elle ?	Une demande ou un désaccord
S'émanciper	Quelle liberté cherche-t-elle à gagner ?	Un choix ou une remise en question

2. Lire, analyser et rédiger pour t'affirmer :

Lire avec méthode :
Pour comprendre un texte, commence par repérer son titre, son auteur, sa date et sa forme. Lis ensuite une première fois pour saisir le sujet, puis une seconde fois pour souligner les idées fortes et les mots importants.

Analyser sans te perdre :
Note qui s'exprime, ce que cette personne veut faire comprendre et les moyens employés. Appuie chaque idée sur un indice du texte, comme un pronom, une comparaison ou une répétition. Une remarque précise vaut mieux qu'une impression vague.

Rédiger clairement :
Pour donner ton avis, annonce d'abord ton idée, puis explique-la avec une raison et un exemple. Utilise des connecteurs simples, comme « d'abord », « parce que », « pourtant » et « donc ». Relis enfin les accords et la ponctuation.

Mini-méthode :

- Lis le texte une première fois pour comprendre le sujet.
- Relis-le et repère 2 ou 3 indices utiles.
- Formule une idée principale en une phrase.
- Rédige un paragraphe, puis vérifie qu'il répond à la consigne.

Exemple d'analyse et de rédaction :
Contexte : tu lis un témoignage où une jeune personne raconte qu'elle a choisi son métier malgré les attentes de son entourage. Tu repères le « je » et les verbes de décision, puis tu expliques comment le récit montre son autonomie. Livrable attendu : un paragraphe de 5 phrases, avec 2 indices relevés dans le texte.

Checklist de relecture :

- Ai-je répondu exactement à la question ?
- Ai-je exprimé une idée principale claire ?
- Ai-je ajouté au moins 1 preuve ou exemple ?
- Ai-je utilisé un connecteur logique ?
- Ai-je vérifié les accords et les points ?

Un conseil appris en cours :
Quand j'étais en formation, je voulais souvent écrire tout de suite. Je perdais du temps à recommencer. Prends 2 minutes pour noter ton idée et tes exemples avant de rédiger, tu construiras un texte plus clair et plus facile à relire.

Ce qu'il faut retenir

Les mots t'aident à exprimer qui tu es, à poser tes limites et à gagner en liberté. Pour analyser un texte, repère la voix, son intention et les indices qui soutiennent ton interprétation.

- **Se dire et s'affirmer** : exprime tes émotions, ton avis ou un besoin avec clarté et respect.

- **Repérer les indices** : observe les pronoms, les émotions, les verbes d'opinion et le ton.
- **Rédiger avec méthode** : formule une idée, justifie-la par un indice ou un exemple, puis relis ton texte.

Prends quelques minutes pour organiser tes idées avant d'écrire : tu gagneras en clarté et en confiance.

Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec esprit critique

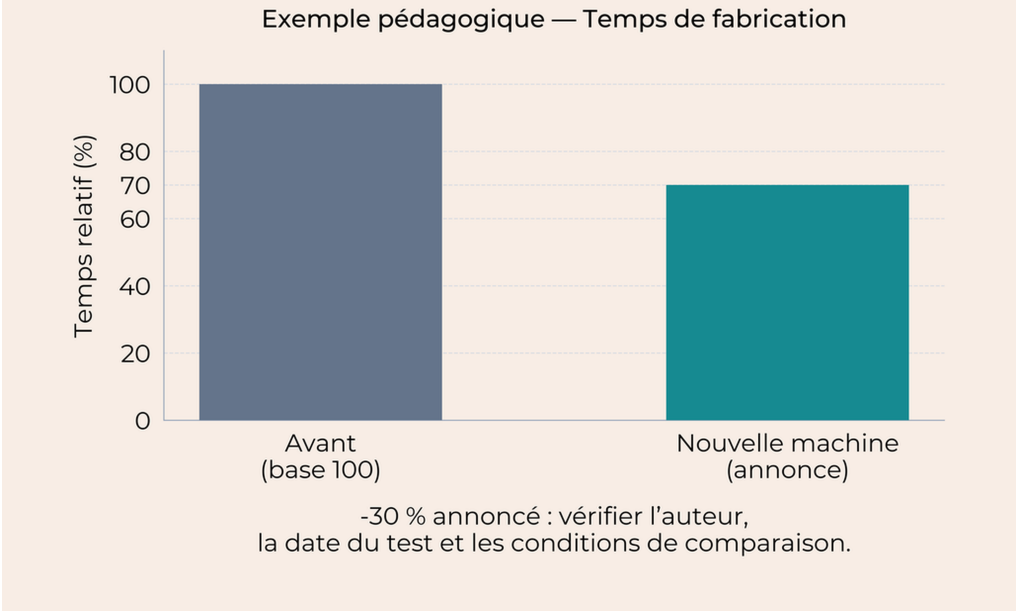
1. Lire et vérifier une information :

Repérer la source :
Quand tu lis une information, commence par regarder qui l'a publiée, quand et dans quel but. Un article professionnel, une publicité et un avis client ne cherchent pas forcément à t'informer de la même façon.

Comparer les informations :
Vérifie les faits importants auprès d'une deuxième source fiable. Regarde si le texte donne des preuves, des dates ou des chiffres précis. Méfie-toi des titres alarmants et des messages qui promettent des résultats miraculeux.

Exemple de vérification :
Tu lis qu'une nouvelle machine réduit de 30 % le temps de fabrication d'une glace. Avant de reprendre ce chiffre, cherche le nom de l'auteur, la date du test et les conditions de comparaison.

Graphique chiffré



Questions à te poser :

- Qui parle et quelle est sa compétence sur le sujet ?
- Quand l'information a-t-elle été publiée ?
- Quels faits ou éléments permettent de la vérifier ?
- Est-ce une information, une opinion ou une publicité ?

2. Analyser un texte et préparer sa réponse :

Lire avec méthode :
Pour comprendre un texte, lis d'abord le titre et repère son auteur, sa date et son sujet. Puis relis-le en soulignant les idées principales. Dans la marge, note quelques mots-clés plutôt que de recopier des phrases entières.

Construire une réponse claire :
Présente d'abord ton idée, puis justifie-la avec un fait tiré du document ou une observation précise. Utilise des connecteurs comme « d'abord », « ensuite » et « donc ». Cette méthode évite les réponses vagues et aide ton lecteur à suivre ton raisonnement.

Exemple d'analyse :
Un texte explique que la couleur d'une glace influence le choix du client. Tu peux résumer son idée ainsi : « La présentation attire le regard. Le texte indique que les parfums colorés sont plus souvent remarqués en vitrine. ».

Organiser tes notes :
Un petit tableau peut t'aider à distinguer ce que le document affirme et ce que tu en penses. En stage, cette habitude est utile quand tu dois transmettre une consigne ou expliquer un choix à ton équipe.

Élément à relever	Question à te poser
Idée principale	Que veut montrer le texte ?
Preuve	Quel fait ou exemple la soutient ?
Point de vue	Est-ce un fait ou une opinion ?
Réponse	Comment l'expliquer avec mes mots ?

3. Communiquer clairement au travail :

Adapter ton message :
Avant de parler ou d'écrire, demande-toi à qui tu t'adresses et ce que cette personne doit comprendre. À l'oral, parle assez fort et reste précis. Dans un message écrit, indique l'objet, l'information utile et l'action attendue.

Écouter et reformuler :
Écouter, ce n'est pas attendre son tour pour parler. Laisse ton interlocuteur terminer, puis reformule la consigne importante pour vérifier que tu l'as comprise. Si un détail manque, pose une question simple au lieu de deviner.

Exemple de transmission en laboratoire :

À 9 h, ta responsable te demande de préparer 2 bacs de glace à la vanille pour la vitrine de 11 h. Tu notes l'heure, la quantité et le parfum, puis tu répètes la consigne. Tu livres les 2 bacs à 10 h 45. Livrable attendu : une fiche de transmission indiquant la commande réalisée et l'heure de remise.

Checklist sur le terrain :
Avant de transmettre une information importante, prends quelques secondes pour vérifier ces 5 points. Cette routine m'aurait évité plusieurs erreurs de consigne pendant mes premières périodes en atelier.

- La consigne est-elle complète et comprise ?
- Ai-je vérifié les quantités, les parfums et les horaires ?
- Ai-je distingué les faits de mon avis ?
- Ai-je choisi un moyen adapté, à l'oral ou à l'écrit ?
- La personne sait-elle quelle action faire ensuite ?

Ce qu'il faut retenir

Pour t'informer et communiquer au travail, vérifie les sources, distingue les faits des opinions et formule des messages adaptés à ton interlocuteur.

- Contrôle l'auteur, la date et le but de l'information, puis compare les faits à une **source fiable**.
- Repère l'idée principale et ses preuves afin de construire une **réponse claire**.
- Transmets une consigne avec précision, écoute et reformule pour confirmer ta **bonne compréhension**.

En prenant le temps de vérifier et de préciser les informations, tu limites les erreurs et facilites le travail de ton équipe.

Chapitre 3 : Rêver, imaginer et créer par la littérature

1. Lire et analyser un texte littéraire :

Repérer les éléments importants :
Quand tu lis un texte, commence par repérer son titre, son auteur, sa date et le type d'écrit. Ensuite, demande-toi qui parle, où se déroule la scène et ce qui arrive. Cette première lecture t'aide à entrer dans l'histoire sans te perdre dans les détails.

Comprendre ce que le texte suggère :
À la deuxième lecture, souligne les mots qui évoquent un rêve, une émotion ou un lieu imaginaire. Observe aussi les comparaisons et les images. Appuie tes réponses sur un mot ou une phrase du texte, puis explique simplement ce que tu en comprends.

Exemple de lecture :
Dans « La lune veillait sur le village endormi », la lune semble protéger le village. Le verbe « veillait » lui donne un rôle humain. Tu peux donc dire que l'auteur rend la nuit rassurante et presque magique.

2. Explorer le rêve et l'imaginaire :

Faire la différence entre réel et imaginaire :
Un récit peut partir d'un lieu réel, puis le transformer. Le rêve, le fantastique ou la poésie font apparaître des images qui ne pourraient pas arriver dans la vie ordinaire. Cherche les indices qui créent cette impression, comme un objet animé ou un décor étonnant.

Observer les procédés d'écriture :
Les auteurs choisissent des mots précis pour faire naître des images et des émotions. Une comparaison rapproche 2 éléments avec « comme ». Une personnification donne un comportement humain à un objet ou à un animal. Repérer ces procédés t'aide à expliquer l'effet produit.

Procédé	À repérer	Effet possible
Comparaison	Un rapprochement avec « comme »	Créer une image précise
Personnification	Un objet qui agit comme une personne	Rendre la scène vivante
Champ lexical	Des mots liés au même thème	Installer une ambiance

Exemple d'image poétique :
« Le vent frappe à la fenêtre » est une personnification. Le vent ne peut pas vraiment frapper, mais cette image le rend presque vivant. Tu peux expliquer que l'auteur crée une ambiance inquiétante ou mystérieuse, selon le reste du passage.

3. Imaginer et rédiger un texte :

Construire une idée avant d'écrire :
Pour inventer une histoire courte, choisis un personnage, un lieu et un événement inattendu. Prévois ensuite un début, un problème et une fin. Un plan de 3 étapes suffit souvent pour garder une histoire claire et éviter de partir dans plusieurs directions.

Rédiger puis relire :
Écris des phrases simples et varie les verbes pour rendre ton récit vivant. Utilise des connecteurs comme « d'abord », « puis », « soudain » et « enfin ». À la relecture, vérifie l'ordre des événements, les accords, la ponctuation et la cohérence des temps.

Mini-cas concret de rédaction :
En 20 minutes, tu imagines une scène de 8 à 10 lignes où une vitrine de glacier devient un paysage de rêve. Tu prépares 3 étapes, puis tu rédiges et relis ton texte. Résultat attendu : un récit cohérent avec un début, un événement surprenant et une fin. Livrable : ton texte relu, avec un titre.

Ta check-list avant de rendre ton travail :

- J'ai repéré le titre, l'auteur et la situation du texte.
- J'ai relevé au moins 2 mots ou expressions utiles.
- J'explique l'effet d'un procédé avec un exemple précis.
- Mon récit suit un ordre clair et comporte une fin.
- J'ai relu les accords, la ponctuation et les temps.

Ce qu'il faut retenir

Pour analyser un texte, repère d'abord sa situation et appuie tes interprétations sur des indices précis. Observe comment l'écriture crée une ambiance et des images.

- Distingue le **réel et l'imaginaire** grâce aux éléments étonnants du récit.
- Identifie les **procédés d'écriture**, comme la comparaison, la personnification et le champ lexical, puis explique leur effet.
- Pour écrire, prépare un début, un problème et une fin, puis relis la cohérence, les accords, les temps et la ponctuation.

Une lecture attentive nourrit ton imagination et t'aide à rédiger un récit clair, vivant et cohérent.

Chapitre 4 : Lire, écrire et dire le métier avec justesse

1. Lire un document professionnel :

Repérer les informations utiles :
En stage, tu peux recevoir une recette, une fiche de fabrication ou une consigne d'hygiène. Commence par regarder le titre, la date, les quantités et les verbes d'action. Ça t'aide à comprendre rapidement ce que tu dois faire.

Comprendre sans deviner :
Lis une première fois pour saisir le sujet, puis relis en soulignant les étapes et les mots importants. Si une consigne te semble floue, demande une précision avant de commencer. C'est plus sûr que de remplacer une quantité au hasard.

Pour vérifier ta compréhension, reformule la consigne avec tes mots. Repère aussi les unités, les durées et les températures, car une confusion peut changer la texture ou la conservation d'une préparation.

Exemple de lecture d'une consigne :
La fiche indique : « Laisse maturer la préparation 4 heures à 4 °C. » Tu notes l'heure de départ et tu vérifies la température de l'enceinte. Tu ne confonds pas la maturation avec la congélation.

2. Écrire pour transmettre :

Organiser ton message :
Une note professionnelle doit être courte, claire et précise. Indique le sujet, les faits utiles et l'action réalisée ou à faire. Utilise des phrases simples et des verbes concrets, comme « peser », « réserver » ou « nettoyer ».

Quand tu écris une fiche ou un message, vérifie les noms des produits, les quantités, les unités et les horaires. Une faute de chiffre peut entraîner une erreur de fabrication, tandis qu'une phrase floue peut faire perdre du temps à l'équipe.

Mini-mémo de rédaction :

À vérifier	Question à te poser
Sujet	Est-il annoncé dès le début ?
Ordre	Les étapes sont-elles dans le bon ordre ?
Précision	Les quantités et les horaires sont-ils exacts ?
Relecture	Ai-je corrigé les oublis et les fautes ?

Exemple de note d'équipe :
« À 9 h, j'ai préparé 2 bacs de sorbet citron. Ils sont rangés dans l'armoire froide. Il reste 1 bac de purée de fruits à contrôler. » Le message donne des faits, des quantités et une action à prévoir.

3. Présenter ton travail à l'oral :

Construire une prise de parole :
Pour expliquer une préparation, suis un plan facile à retenir : annonce ce que tu as fait, présente les étapes dans l'ordre, puis indique le résultat. Des connecteurs comme « d'abord », « ensuite » et « enfin » rendent ton explication plus claire.

Parle assez fort, articule les mots du métier et regarde ton interlocuteur de temps en temps. Tu n'as pas besoin de réciter un texte. Des notes avec 3 ou 4 mots-clés suffisent souvent pour garder le fil.

Mini-cas de présentation :
En stage, ta tutrice te demande d'expliquer une préparation réalisée le matin. En 1 minute, tu présentes les 3 étapes principales, cites la quantité fabriquée et décris le résultat observé. Tu termines en signalant un point à vérifier.

Le livrable attendu est une présentation orale d'environ 1 minute, appuyée par une fiche de 4 mots-clés. Par exemple : « pesée », « mélange », « refroidissement », « texture ». Tu montres ainsi que tu sais transmettre une information utile.

Checklist avant de transmettre :

- Relis la consigne ou ta note une fois jusqu'au bout.
- Vérifie chaque quantité, unité, température et durée.
- Remets les étapes dans l'ordre chronologique.
- Choisis des mots précis et des phrases courtes.
- Demande confirmation si une information reste incertaine.

Ce qu'il faut retenir

Pour transmettre ton travail avec justesse, lis attentivement les documents, écris des messages précis et organise tes explications à l'oral.

- Repère les **informations utiles**, puis vérifie quantités, unités, durées et températures.
- Rédige des notes courtes, factuelles et ordonnées, avec des **actions concrètes**.

- À l’oral, présente les étapes dans l’ordre et appuie-toi sur quelques mots-clés.

Si une consigne reste floue, demande une précision avant d’agir. Une communication claire aide toute l’équipe à travailler sans erreur.

Histoire-géographie

Présentation de la matière :
En CAP Glacier fabricant, tu apprends à situer les événements, comprendre les territoires et analyser des documents. Cette matière conduit à l'épreuve de Français, Histoire-géographie et EMC, de **coefficient global 3**.

L'Histoire-géographie et l'EMC sont évaluées à l'oral, en CCF durant la dernière année, pendant **15 minutes maximum**. En examen final ponctuel, l'oral dure 15 minutes, dont 5 minutes de préparation.

Conseil :
Je te conseille de réviser **15 minutes régulièrement** plutôt que tout reprendre avant l'évaluation. Prépare des fiches courtes avec les dates, les lieux et les notions essentielles. Pour travailler les échanges géographiques, tu peux suivre le trajet d'un ingrédient utilisé en glacerie.

Entraîne-toi à présenter un document à voix haute. Identifie sa nature, son auteur et sa date, puis explique son idée principale. Évite de simplement le décrire. Si tu hésites, respire et reprends calmement avec tes propres mots.

Table des matières

Chapitre 1 : La démocratie française de 1789 à nos jours ..... Aller
1. Des droits nouveaux, mais un vote limité ..... Aller
2. Une démocratie qui s'élargit et s'organise ..... Aller

Chapitre 2 : La construction européenne depuis les années 1950 ..... Aller
1. Les débuts de la construction européenne ..... Aller
2. Une union qui s'élargit et se renforce ..... Aller
3. Comprendre les effets dans ton quotidien ..... Aller

Chapitre 3 : Transports et mobilités dans les espaces mondiaux ..... Aller
1. Des transports qui relient le monde ..... Aller
2. Des mobilités inégales et organisées ..... Aller
3. Des flux vulnérables, un cas à étudier ..... Aller

Chapitre 4 : Espaces urbains : acteurs et enjeux d'aménagement ..... Aller
1. Comprendre les espaces urbains ..... Aller
2. Identifier les acteurs et leurs choix ..... Aller
3. Étudier un projet et ses effets ..... Aller

Chapitre 1 : La démocratie française de 1789 à nos jours

1. Des droits nouveaux, mais un vote limité :

La rupture de 1789 :
Avant la Révolution française, le roi concentre l'essentiel du pouvoir. En 1789, les députés affirment que la souveraineté appartient à la nation. La Déclaration des droits de l'homme et du citoyen proclame des libertés et l'égalité devant la loi.

Une démocratie encore incomplète :
En 1791, le droit de vote est réservé aux hommes qui paient un certain niveau d'impôt. On parle de suffrage censitaire. En 1848, le suffrage universel masculin est adopté, mais les femmes restent exclues des élections.

Le mot « universel » peut donc prêter à confusion : pendant longtemps, il ne concerne que les hommes. Retenir cette limite t'aide à comprendre que la démocratie française s'est construite progressivement, grâce à des combats et à des changements de lois.

Exemple d'étude de cas :
En 1848, un ouvrier français de 25 ans peut voter, même s'il est pauvre. Une femme de son âge ne le peut pas. Compare ces 2 situations : le suffrage s'élargit, mais l'égalité politique n'est pas encore réalisée.

Date	Changement	Limite ou effet
1789	Déclaration des droits	De nouveaux principes sont affirmés
1791	Suffrage censitaire masculin	Le vote dépend de l'impôt payé
1848	Suffrage universel masculin	Les femmes ne votent pas encore
1944-1945	Droit de vote des femmes	Elles votent pour la première fois en 1945

2. Une démocratie qui s'élargit et s'organise :

Le suffrage devient plus inclusif :
Le 21 avril 1944, une ordonnance reconnaît aux femmes le droit de voter et d'être élues. Elles participent pour la première fois à un scrutin municipal en 1945. En 1974, l'âge de la majorité passe de 21 à 18 ans, ce qui permet à davantage de jeunes de voter.

La ve république et la participation :
En 1958, une nouvelle Constitution fonde la Ve République. Les citoyens élisent leurs représentants, qui débattent et votent les lois. Depuis 1962, le président de la République est élu directement par les électeurs. Le référendum permet aussi de répondre directement à une question politique.

Pour voter, tu dois notamment être majeur, avoir la nationalité française et être inscrit sur les listes électorales. Le vote est secret. La démocratie ne se limite pourtant pas à l'élection : tu peux aussi t'informer, échanger des arguments et respecter les opinions différentes.

Mini cas concret :
Ta classe organise un vote fictif sur 2 propositions pour une sortie scolaire. En 30 minutes, chacun lit les propositions, pose une question, vote anonymement, puis compte les bulletins. Résultat : la proposition arrivée en tête est retenue. Livrable attendu : une fiche d'une page avec les 2 choix, le nombre de votes et le résultat.

Repères à vérifier :

- Je replace les événements dans l'ordre : 1789, 1848, 1944, 1958, 1962.
- Je distingue le suffrage censitaire du suffrage universel.
- Je précise que le droit de vote des femmes est reconnu en 1944.
- Je sais expliquer la différence entre élire un représentant et voter par référendum.
- Je justifie une réponse avec une date et un exemple précis.

Questions rapides :
Qui pouvait voter en 1791 ? Pourquoi le suffrage de 1848 n'était-il pas réellement universel ? En quelle année les femmes ont-elles obtenu le droit de vote ? À quoi sert un référendum ? Pour réviser, réponds en 1 ou 2 phrases et appuie-toi sur une date.

Ce qu'il faut retenir

Depuis 1789, la démocratie française s'est progressivement élargie, mais le droit de vote a longtemps été limité.

- En 1789, la souveraineté appartient à la nation et de nouveaux droits sont proclamés.
- En 1791, le **suffrage censitaire** réserve le vote aux hommes assez imposés ; en 1848, le suffrage universel masculin exclut encore les femmes.
- Le droit de vote des femmes est reconnu en 1944. La majorité électorale passe à 18 ans en 1974.
- Depuis 1958, les citoyens élisent leurs représentants ; depuis 1962, ils élisent aussi directement le président. Le référendum permet un vote direct sur une question.

Tu peux participer à la démocratie en votant, en t'informant et en échangeant avec respect. Retenir les dates clés t'aide à comprendre son évolution.

Chapitre 2 : La construction européenne depuis les années 1950

1. Les débuts de la construction européenne :

Un projet de paix :
Après la Seconde Guerre mondiale, plusieurs pays veulent éviter un nouveau conflit en Europe. En 1951, la France, la République fédérale d'Allemagne, l'Italie, la Belgique, les Pays-Bas et le Luxembourg créent la Communauté européenne du charbon et de l'acier, la CECA.

Des accords pour coopérer :
En 1957, ces 6 pays signent les traités de Rome. Ils créent la Communauté économique européenne, la CEE, pour faciliter les échanges et organiser des politiques communes. L'idée est de rapprocher les économies afin de rendre la paix plus durable.

Exemple d'échange entre pays :
Un glacier français commande des noisettes à un fournisseur italien. La coopération européenne facilite les échanges commerciaux entre les pays concernés. Pour ton métier, cela peut élargir le choix des produits, mais tu dois toujours vérifier leur origine, leur prix et leurs conditions de livraison.

2. Une union qui s'élargit et se renforce :

De la CEE à l'union européenne :
Au fil des décennies, de nouveaux pays rejoignent la construction européenne. Le traité de Maastricht, signé en 1992 et entré en vigueur en 1993, crée l'Union européenne. Il renforce la coopération entre les États, notamment dans les domaines économique et politique.

Des règles et des outils communs :
La monnaie unique, l'euro, est utilisée pour les paiements à partir de 2002 dans les pays qui l'ont adoptée. Les accords de Schengen facilitent aussi la circulation entre plusieurs pays participants. Attention, l'Union européenne et l'espace Schengen ne désignent pas exactement les mêmes choses.

Date	Repère	Pourquoi c'est important
1951	Création de la CECA par 6 pays	Organiser une coopération pour préserver la paix
1957	Signature des traités de Rome	Développer les échanges économiques
1993	Entrée en vigueur du traité de Maastricht	Créer l'Union européenne
2002	Mise en circulation des pièces et billets en euros	Payer dans plusieurs pays avec la même monnaie

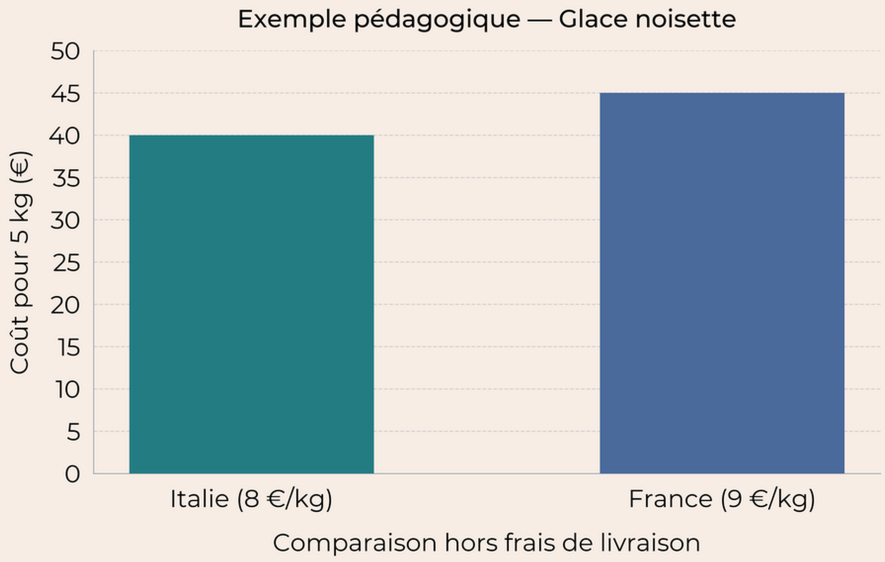
Exemple de repérage historique :
Pour réviser, associe chaque date à une idée simple : 1951, charbon et acier, 1957, échanges économiques, 1993, Union européenne, 2002, billets et pièces en euros. Cette méthode m'aidait à retenir les repères sans apprendre une longue liste par cœur.

3. Comprendre les effets dans ton quotidien :

Un impact concret pour ton métier :
La coopération européenne peut faciliter l'achat d'ingrédients ou de matériel auprès de fournisseurs situés dans d'autres pays. Elle ne supprime pas les vérifications professionnelles : pour chaque produit, contrôle le prix, la quantité, la qualité et les informations utiles à sa traçabilité.

Mini cas pratique :
Ton établissement prépare 40 pots de glace à la noisette et compare 2 offres européennes. L'offre italienne coûte 8 euros le kilogramme, l'offre française 9 euros. Pour 5 kilogrammes, le premier prix est inférieur de 5 euros, avant frais de livraison.

Graphique chiffré



- Compare les prix pour la même quantité.
- Vérifie les frais et le délai de livraison.
- Contrôle les informations du produit avec ton responsable.

Le livrable attendu est un tableau de comparaison d'une page indiquant les 2 prix, la quantité, les frais éventuels et le fournisseur retenu. Le prix seul ne suffit pas pour décider.

Questions rapides :

Qui sont les 6 pays fondateurs de la CECA ? En quelle année les traités de Rome sont-ils signés ? Quelle différence fais-tu entre l'Union européenne et l'espace Schengen ? Réponds avec une date ou un exemple précis pour justifier chaque réponse.

Ce qu'il faut retenir

Après la Seconde Guerre mondiale, les pays européens coopèrent pour préserver la paix et faciliter les échanges. La construction s'élargit et se renforce au fil du temps.

- En 1951, six pays fondent la **CECA pour la paix**, puis signent les traités de Rome en 1957 pour développer les échanges.
- Le traité de Maastricht crée l'**Union européenne**, en vigueur en 1993.
- L'euro circule à partir de 2002 dans les pays qui l'ont adopté. L'Union européenne et **l'espace Schengen** sont distincts.
- Pour tes achats professionnels, compare les prix, les quantités et les livraisons, puis vérifie la qualité et la traçabilité.

La coopération européenne facilite les échanges, mais le prix seul ne suffit pas pour choisir un fournisseur.

Chapitre 3 : Transports et mobilités dans les espaces mondiaux

1. Des transports qui relient le monde :

Les grandes routes :
Les transports relient les lieux de production, les ports, les villes et les consommateurs. Les marchandises voyagent par bateau, train, camion ou avion. Les personnes se déplacent aussi pour travailler, étudier, voyager ou rejoindre leurs proches.

Les espaces clés :
Les grandes routes maritimes traversent les océans et passent par des passages stratégiques, comme le canal de Suez, en Égypte, et le canal de Panama, en Amérique centrale. Les ports et les grandes villes servent de points de connexion entre les différents réseaux.

Représentation visuelle

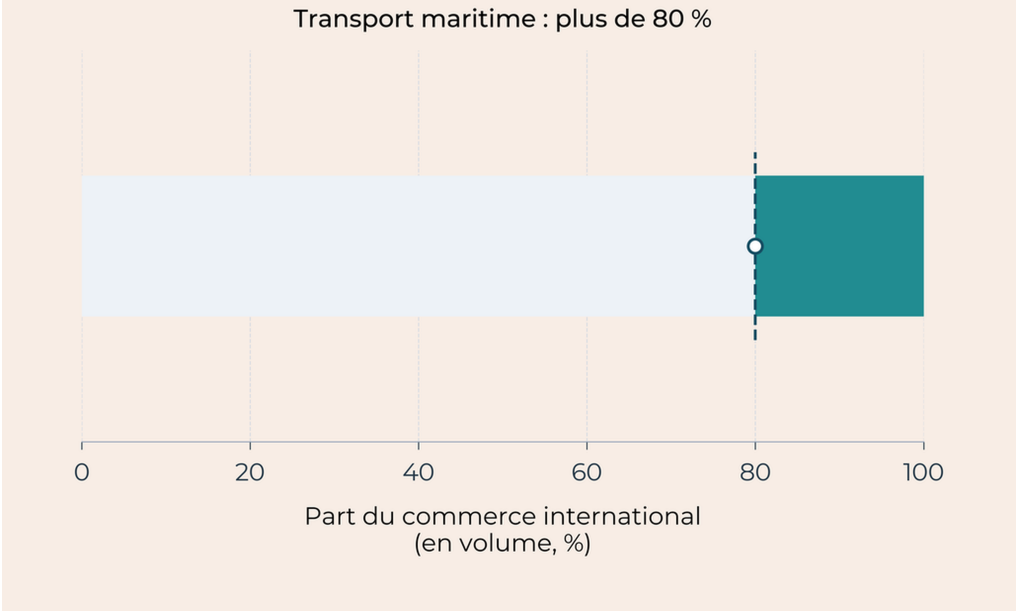


Mesurer les ingrédients contribue à la précision des recettes en glacerie

Exemple de route mondiale :
Un conteneur de matières premières peut partir d'Asie, traverser l'océan Indien, passer par Suez et rejoindre un port européen. Il est ensuite acheminé par camion ou par train jusqu'à son lieu d'utilisation.

Un commerce surtout maritime :
Selon l'Organisation des Nations unies pour le commerce et le développement, plus de 80 % du commerce international en volume passe par la mer. C'est un moyen efficace pour transporter de grandes quantités, mais les trajets peuvent être longs.

Graphique chiffré



2. Des mobilités inégales et organisées :

Des déplacements différents :
Les mobilités ne concernent pas seulement les marchandises. Chaque jour, des personnes se déplacent entre leur domicile et leur travail, tandis que d'autres changent de région ou de pays. Les moyens de transport disponibles dépendent notamment du revenu et des infrastructures.

Des réseaux inégalement accessibles :
Les grandes métropoles disposent souvent de plusieurs moyens de transport, comme le métro, le train et l'avion. Dans les espaces ruraux ou isolés, les trajets peuvent être plus longs et les choix moins nombreux. Cette différence influence l'accès aux études, aux emplois et aux services.

Les effets sur les territoires :
Un port ou une gare importante attire des activités et des emplois. Mais les transports peuvent aussi créer des embouteillages, du bruit et de la pollution. Pour comprendre un territoire, demande-toi quels lieux sont reliés, par quels moyens et au bénéfice de qui.

À observer	Question à te poser
Le trajet	Quels lieux sont reliés ?
Le moyen de transport	Bateau, train, camion, avion ou transport collectif ?
Les acteurs	Qui organise ou utilise le déplacement ?

Les effets	Quels avantages et quelles contraintes ?

3. Des flux vulnérables, un cas à étudier :

Quand une route est perturbée ?
Un conflit, une panne, un accident ou un phénomène climatique peut ralentir les transports. En 2024, des navires ont évité la mer Rouge et le canal de Suez pour contourner l'Afrique par le cap de Bonne-Espérance. Les trajets plus longs ont accru les distances parcourues.

Mini cas concret :
Contexte : une entreprise attend 2 palettes de produits surgelés achetées à l'étranger. Étapes : repère le trajet maritime, note la perturbation en mer Rouge, puis indique le détour par le cap de Bonne-Espérance. Résultat : le trajet s'allonge et la livraison risque d'être retardée.

Livrable attendu :
Prépare une fiche d'étude de cas d'une page avec 4 éléments : un titre, une carte ou un trajet dessiné, les lieux concernés et 2 conséquences possibles. En stage, j'ai appris qu'une carte simple et bien légendée aide souvent plus qu'un long paragraphe.

Questions rapides :

- Pourquoi le transport maritime est-il important dans les échanges mondiaux ?
- Où se trouve le canal de Suez ?
- Quel détour les navires peuvent-ils emprunter quand une route est perturbée ?
- Quels effets un retard de transport peut-il avoir sur une livraison ?

Ce qu'il faut retenir

Les transports relient les lieux de production, les villes et les consommateurs. Ils structurent les territoires, mais leur accès reste inégal et leurs réseaux sont vulnérables aux perturbations.

- Plus de 80 % du commerce international en volume passe par le **transport maritime**, via des routes stratégiques comme le canal de Suez.
- Les infrastructures favorisent l'accès aux emplois et aux services, mais les espaces isolés sont moins bien desservis.
- Les transports créent des activités, tout en entraînant pollution, bruit et embouteillages.

- Une route perturbée peut imposer un détour, comme le passage par le cap de Bonne-Espérance, et retarder les livraisons.

Pour étudier une mobilité, repère les lieux reliés, les moyens utilisés, les acteurs concernés et les effets sur le territoire.

Chapitre 4 : Espaces urbains : acteurs et enjeux d'aménagement

1. Comprendre les espaces urbains :

Des espaces qui évoluent :
Un espace urbain regroupe une ville et les quartiers qui l'entourent. Il accueille des habitants, des commerces, des services et des activités. Avec le temps, il se transforme pour répondre aux besoins des personnes qui y vivent et y travaillent.

Des formes différentes :
Le centre-ville concentre souvent des commerces et des services. Autour, on trouve des quartiers résidentiels, des zones d'activités et parfois des espaces agricoles. Les transports relient ces lieux, mais les déplacements peuvent être longs ou compliqués.

Pourquoi c'est utile pour toi ?
En stage ou au travail, l'emplacement d'un glacier influence sa clientèle. Un commerce près d'une rue piétonne, d'une école ou d'un arrêt de tramway ne reçoit pas les mêmes clients qu'un commerce en périphérie. Observer les alentours aide à comprendre la vie du quartier.

Exemple de localisation :
Un glacier installé près d'une place commerçante peut attirer des familles le mercredi après-midi. Le même glacier, situé dans une zone d'activités, peut surtout accueillir des salariés à l'heure du déjeuner.

2. Identifier les acteurs et leurs choix :

Qui aménage la ville ?
Les communes et les intercommunalités organisent une partie des aménagements. L'État, les régions, les départements, les entreprises et les associations interviennent aussi selon les projets. Les habitants peuvent donner leur avis lors de réunions ou d'enquêtes publiques.

Des intérêts parfois différents :
Un projet peut répondre à plusieurs besoins, parfois difficiles à concilier. Les habitants peuvent demander davantage d'espaces verts, tandis que des commerçants souhaitent un accès facile aux boutiques. Les élus doivent aussi penser au coût, aux transports et aux services publics.

Les enjeux d'aménagement :
Aménager une ville, c'est organiser ses espaces pour améliorer la vie quotidienne. Les projets peuvent développer les transports en commun, créer des logements, rénover un quartier ou rendre les rues plus accessibles. Ils doivent aussi limiter la pollution et préserver des espaces naturels.

Exemple de choix d'aménagement :
Une rue commerçante est réaménagée sur 400 mètres. La commune élargit les trottoirs, ajoute des arbres et réserve une voie aux bus. Les clients circulent plus facilement, mais les livraisons des commerces doivent être organisées à des horaires précis.

3. Étudier un projet et ses effets :

Une étude de cas :
Dans cet exemple fictif, une commune de 20 000 habitants veut transformer une ancienne friche près du centre-ville. Le projet prévoit 120 logements, un jardin public et de nouveaux commerces. Les travaux doivent préserver l'accès des riverains pendant 18 mois.

Les étapes et le résultat attendu :
Les élus présentent le projet, puis les habitants et les commerçants expriment leurs besoins. L'équipe étudie les déplacements, les espaces verts et les nuisances des travaux. Le livrable attendu est une fiche d'étude d'une page avec une carte, 3 acteurs, 2 avantages et 2 difficultés.

Une méthode de terrain :
Quand tu observes un quartier, note d'abord ce qui existe, puis repère les changements prévus et les personnes concernées. Évite de confondre un projet annoncé avec un aménagement déjà réalisé. Cette distinction rend ton analyse plus précise.

Ta check-list d'observation :

À vérifier	Question à te poser
Les lieux	Quels espaces et services sont présents ?
Les acteurs	Qui décide, finance ou utilise le projet ?
Les déplacements	Comment les habitants et les clients se déplacent-ils ?
Les effets	Qui profite du projet, et qui peut être gêné ?
La preuve	Ai-je une carte, une date ou un exemple précis ?

Questions rapides :

- Qui peut participer à un projet d'aménagement urbain ?
- Pourquoi faut-il prendre en compte les déplacements des habitants ?
- Dans l'étude de cas, quel est le livrable attendu ?

Ce qu'il faut retenir

Un espace urbain rassemble une ville et ses quartiers, dont l'organisation évolue selon les besoins des habitants et des activités. Son emplacement influence notamment la clientèle d'un commerce.

- Les **acteurs de l'aménagement** incluent les collectivités, l'État, les entreprises, les associations et les habitants.
- Les projets cherchent à concilier logements, commerces, transports, accessibilité et **préservation des espaces naturels**.
- Pour étudier un quartier, observe les lieux, les déplacements, les acteurs et les effets, en distinguant projets annoncés et réalisations.

Une analyse précise s'appuie sur des éléments concrets, comme une carte ou un exemple, et considère qui bénéficie du projet ou peut en subir les contraintes.

Enseignement moral et civique

Présentation de la matière :
En CAP Glacier fabricant, l'Enseignement moral et civique (EMC) t'aide à comprendre les **valeurs de la République**, la laïcité, les libertés et les responsabilités. Tu apprends à argumenter et à respecter les autres.

L'EMC appartient à l'épreuve de Français, histoire-géographie et enseignement moral et civique, de **coefficient 3**. L'oral d'histoire-géographie-EMC dure **15 minutes**, en CCF pendant la dernière année ou en examen final, suivant ton statut. L'EMC n'a pas de coefficient distinct.

Conseil :
Consacre **10 minutes par semaine** à une fiche associant une notion, sa définition et un exemple. Imagine, par exemple, comment réagir face à une remarque discriminatoire dans l'équipe d'une glacerie. Relie cette situation aux principes étudiés.

Entraîne-toi à présenter un document à voix haute, puis à justifier ton avis. Évite de simplement réciter ton cours. Si tu hésites, respire et reformule. Je te conseille de privilégier des **arguments simples et précis**.

Table des matières

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité ..... Aller
1. Comprendre l'état de droit et les libertés ..... Aller
2. Appliquer la laïcité en formation et en stage ..... Aller
Chapitre 2 : Information et responsabilité : République et Nation ..... Aller
1. Comprendre la république et la nation ..... Aller
2. S'informer et vérifier les informations ..... Aller
Chapitre 3 : Environnement et biodiversité : délibérer ..... Aller
1. Comprendre les enjeux environnementaux ..... Aller
2. Délibérer pour choisir une action ..... Aller
Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité et discriminations ..... Aller
1. Comprendre la cohésion sociale et la solidarité ..... Aller
2. Agir avec égalité dans ton futur métier ..... Aller
3. Repérer et prévenir les discriminations ..... Aller
Chapitre 5 : Participation et engagement politiques des citoyens ..... Aller
1. Participer aux décisions ..... Aller
2. S'engager pour une cause ..... Aller
3. Étudier une action citoyenne ..... Aller

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité

1. Comprendre l'état de droit et les libertés :

Le rôle de la loi :
En France, l'État de droit signifie que chacun doit respecter les règles, y compris les responsables publics. Les lois protègent les personnes et organisent la vie collective. Si tu estimes qu'une décision est injuste, tu peux demander conseil ou saisir la justice.

Les libertés fondamentales :
Tu as des libertés importantes, comme la liberté d'expression, de conscience et de réunion. Tu peux croire, ne pas croire ou changer de religion. Ces libertés ont des limites, notamment le respect des autres, de la loi et de la sécurité.

Des droits utiles au quotidien :
Dans ton centre de formation et en stage, tu as droit au respect et à l'égalité de traitement. Une insulte discriminatoire ou un refus injustifié lié à tes convictions ne doit pas être banalisé. Parles-en à un adulte de confiance ou à ton référent.

Exemple d'étude de cas :
En stage dans une boutique de glaces, un client se moque de la religion d'un apprenti. Celui-ci prévient son tuteur et note la date, les mots entendus et les témoins. Le livrable attendu est un compte rendu factuel de 5 lignes, sans insultes ni suppositions.

Questions rapides :

- Quel droit est concerné si tu es insulté pour tes convictions ?
- À qui peux-tu signaler la situation dans ton lieu de stage ?

2. Appliquer la laïcité en formation et en stage :

Le principe de laïcité :
L'article 1 de la Constitution du 4 octobre 1958 définit la France comme une République laïque. La laïcité garantit la liberté de conscience et l'égalité devant la loi. Elle impose la neutralité à l'État et aux services publics, pas automatiquement à chaque entreprise privée.

Au centre de formation et au travail :
Dans un service public, les agents doivent respecter la neutralité pendant leur mission. Dans une entreprise privée, les règles peuvent être différentes. Le règlement intérieur peut prévoir une règle de neutralité sous certaines conditions, notamment si elle est justifiée et proportionnée. En cas de doute, demande conseil avant de conclure.

Hygiène, sécurité et respect :

En fabrication de glaces, les règles d'hygiène et de sécurité concernent toute l'équipe. Une tenue adaptée, des mains propres et le respect des consignes protègent les clients. Si une conviction personnelle semble entrer en conflit avec une consigne, parle-en calmement au responsable pour chercher une solution respectueuse des règles.

Exemple de situation en laboratoire :
Tu commences à 8 h dans l'espace de préparation et tu dois suivre le protocole d'hygiène. Tu relis la consigne, demandes une précision au tuteur, puis appliques la solution validée. Le livrable attendu est une fiche de suivi remplie pour les 3 étapes prévues.

Check-list avant d'agir :

À vérifier	Ton réflexe
La règle concernée	Relis la consigne ou le règlement intérieur.
Le lieu	Distingue service public et entreprise privée.
La sécurité	Respecte les consignes d'hygiène et de protection.
Un problème vécu	Note les faits et préviens ton tuteur ou ton référent.

Ce qu'il faut retenir

L'État de droit protège tes droits et impose à chacun de respecter la loi. Tes libertés s'exercent dans le respect des autres et des règles.

- Tu as droit au **respect et à l'égalité** en formation comme en stage. Signale toute discrimination à ton tuteur ou à ton référent.
- La **laïcité garantit la liberté** de conscience et impose la neutralité aux services publics. En entreprise privée, consulte le règlement intérieur.
- Applique les règles d'**hygiène et de sécurité**. En cas de difficulté, demande conseil et consigne les faits précisément.

Avant d'agir, vérifie la règle applicable et le lieu concerné. Cherche une solution respectueuse des droits et de la sécurité.

Chapitre 2 : Information et responsabilité : République et Nation

1. Comprendre la république et la nation :

La république au quotidien :
La France est une République. Cela signifie que le pouvoir appartient aux citoyens, qui choisissent leurs représentants lors des élections. La République garantit aussi des droits et fixe des règles communes, comme le respect de la loi et la liberté d'expression.

Les valeurs et les symboles :
La devise « Liberté, Égalité, Fraternité » résume des valeurs républicaines. Le drapeau bleu, blanc, rouge, La Marseillaise et la fête nationale du 14 juillet sont des symboles partagés. Ils rappellent une histoire commune et les principes qui organisent la vie en France.

Exemple au travail :
Dans une équipe de glacier, chacun doit être traité avec respect. Une remarque discriminatoire sur l'origine d'un collègue n'est pas une simple plaisanterie. Tu peux la signaler à ton responsable, qui doit faire respecter les règles et protéger l'équipe.

Une nation, des citoyens :
La Nation désigne une communauté de personnes qui partagent un territoire, une histoire et des institutions. Ses membres peuvent avoir des parcours et des cultures différents. Être citoyen, c'est avoir des droits, mais aussi respecter les lois et participer à la vie collective.

2. S'informer et vérifier les informations :

Pourquoi l'information compte ?
Une information t'aide à comprendre un événement et à te faire une opinion. Mais une image ou une phrase publiée en ligne peut être trompeuse, ancienne ou sortie de son contexte. Avant de la partager, prends quelques secondes pour vérifier ce qu'elle affirme.

Les bons réflexes :

- Repère l'auteur, la date et le média qui publie l'information.
- Vérifie si d'autres médias fiables confirment les mêmes faits.
- Lis au-delà du titre et regarde si l'image correspond au texte.
- Distingue un fait vérifiable d'une opinion ou d'une rumeur.

Exemple de vérification :
Tu vois une publication annonçant la fermeture d'un centre de formation. Avant de la transférer à tes camarades, vérifie la date, consulte le site officiel du centre et demande confirmation à ton enseignant. Tu évites ainsi de faire circuler une fausse nouvelle.

Étude de cas courte :

En stage, un client affirme qu'un parfum de glace contient un allergène, puis montre une publication sans date. Tu ne confirmes pas la rumeur. Tu vérifies la fiche des ingrédients et demandes l'avis de ton responsable avant de répondre.

En 5 minutes, tu compares les informations et préviens le responsable. Le résultat attendu est une réponse fiable au client, sans partager de donnée non vérifiée. Livrable attendu : une courte note indiquant la question, la source vérifiée et la réponse confirmée.

Étape	Ton réflexe
1. Repérer	Identifier l'auteur et la date
2. Vérifier	Comparer avec une source fiable
3. Protéger	Ne pas diffuser les données personnelles
4. Répondre	Demander conseil si tu as un doute

Ta responsabilité :
Partager une information, c'est aussi en être responsable. Évite de publier une photo d'un collègue ou d'un client sans son accord. En cas d'erreur, corrige ton message et préviens les personnes qui l'ont reçu. Sur ton lieu de stage, demande conseil plutôt que d'improviser.

Questions rapides :

- Quels sont 2 symboles de la République française ?
- Quel détail vérifies-tu en premier dans une publication ?
- Que fais-tu si un client te pose une question sur un allergène et que tu n'es pas sûr de la réponse ?

Ce qu'il faut retenir

La République garantit des droits et des règles communes. La Nation rassemble des citoyens aux parcours variés, liés par un territoire, une histoire et des institutions. Tu as des droits, mais aussi des responsabilités.

- Retiens les **valeurs républicaines** et respecte chacun, notamment au travail.
- Avant de partager une information, vérifie son auteur, sa date et des **sources fiables**.
- Protège les données personnelles et demande conseil si tu as un doute.

En vérifiant les faits et en agissant avec respect, tu contribues à une vie collective responsable.

Chapitre 3 : Environnement et biodiversité : délibérer en institution

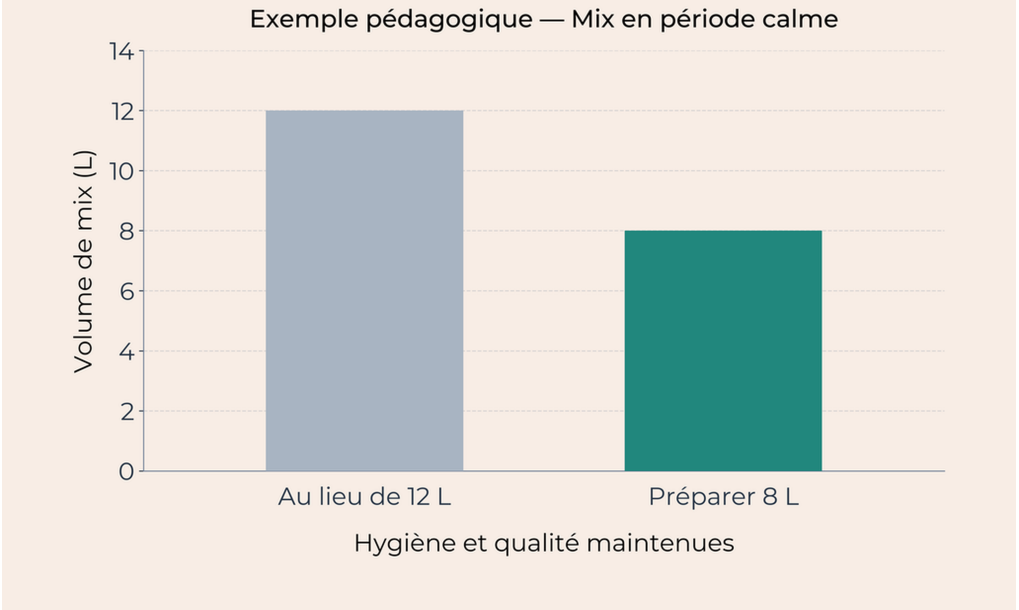
1. Comprendre les enjeux environnementaux :

Environnement et biodiversité :
L'environnement regroupe les éléments qui nous entourent, comme l'eau, l'air, les sols et les êtres vivants. La biodiversité désigne la diversité des espèces, des milieux naturels et des relations entre eux. Elle concerne aussi ton quotidien au travail.

Le lien avec ton métier :
En fabrication de glaces, tu utilises de l'eau, de l'énergie, des ingrédients et des emballages. Tes choix peuvent limiter le gaspillage et la pollution. Par exemple, respecter les quantités prévues évite de jeter des préparations et les ressources nécessaires à leur fabrication.

Exemple de geste professionnel :
Lors d'une période calme, tu prépares 8 litres de mix plutôt que 12, en suivant les ventes prévues et les consignes de ton responsable. Tu limites ainsi les invendus, sans réduire les règles d'hygiène ni la qualité des glaces.

Graphique chiffré



Pourquoi en parler ensemble ?
Les choix environnementaux peuvent concerner plusieurs personnes et créer des désaccords. Délibérer, c'est écouter les arguments, examiner les conséquences et chercher une décision justifiée. En institution, cette discussion se déroule dans un cadre organisé, avec des participants et un sujet précis.

2. Délibérer pour choisir une action :

Le rôle des institutions :
Une institution, comme une mairie ou un conseil régional, peut discuter de sujets d'intérêt collectif et décider d'actions dans son domaine. Les personnes concernées apportent des informations et des points de vue. La décision ne dépend donc pas seulement de l'avis d'une seule personne.

Une méthode simple :
Pour participer utilement, commence par comprendre le problème. Ensuite, présente des faits, écoute les autres et compare les solutions selon leurs effets, leur coût et leur faisabilité. Reste respectueux, même si quelqu'un défend une option différente de la tienne.

Repères pour participer :

Étape	Question à te poser
Comprendre	Quel problème environnemental veut-on résoudre ?
Vérifier	Quels faits ou exemples permettent d'éclairer le débat ?
Comparer	Quels sont les avantages et les limites de chaque solution ?
Proposer	Quelle action est réaliste et utile ?
Décider	Quelle décision est retenue et qui la met en œuvre ?

Mini cas concret : réduire les déchets lors d'un événement communal :
Une mairie réunit 6 personnes pour organiser une dégustation de glaces. Le groupe compare les gobelets jetables et les contenants réutilisables, puis choisit ces derniers pour 80 portions. Le livrable attendu est une fiche d'action indiquant le matériel, le nombre de portions et les responsables.

Questions rapides :

- Que signifie le mot biodiversité ?
- Pourquoi écouter plusieurs avis avant une décision ?
- Quel livrable permet de suivre l'action choisie dans le mini cas ?

Ce qu'il faut retenir

L'environnement et la biodiversité concernent aussi ton travail : tes choix peuvent réduire le gaspillage des ressources et les déchets.

- Adapte les quantités préparées aux besoins pour limiter les invendus, sans négliger l'hygiène ni la qualité.
- En institution, une **délibération collective** permet d'examiner un problème et plusieurs points de vue.
- Pour participer, appuie-toi sur des faits, compare les solutions et considère leur coût, leurs effets et leur faisabilité.
- Précise l'action retenue, le matériel nécessaire et les personnes responsables.

Une décision utile repose sur l'écoute, des arguments justifiés et un suivi concret de l'action choisie.

Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité et discriminations

1. Comprendre la cohésion sociale et la solidarité :

Une société qui fait une place à chacun :
La cohésion sociale, c'est ce qui aide les personnes à vivre ensemble et à se sentir membres d'un même groupe. Elle repose sur le respect, l'entraide et la possibilité de participer à la vie collective, même quand on a des parcours différents.

Des droits et des repères communs :
En France, l'égalité est un principe de la République. La Constitution du 4 octobre 1958 affirme l'égalité devant la loi. Pour toi, cela signifie qu'en cours, en stage et au travail, chacun doit être respecté et traité avec justice.

La solidarité au quotidien :
La solidarité, c'est apporter une aide à quelqu'un qui en a besoin. Elle peut être organisée par les services publics et les associations, ou se pratiquer simplement dans une équipe. Ce soutien renforce la confiance et facilite le travail collectif.

Exemple en équipe :
En laboratoire, une collègue prend 10 minutes pour montrer à un nouvel apprenti comment nettoyer une turbine à glace. Ce partage aide l'apprenti à progresser et permet à l'équipe de respecter les règles d'hygiène.

2. Agir avec égalité dans ton futur métier :

Égalité ne veut pas toujours dire traitement identique :
Traiter les personnes avec égalité, c'est leur garantir les mêmes droits et des possibilités équitables. Parfois, une adaptation raisonnable aide une personne à participer dans de bonnes conditions. L'objectif est de lever un obstacle, sans rabaisser ni exclure.

Des gestes professionnels qui incluent :
Dans une boutique de glaces, l'accueil doit être courtois pour chaque client. Tu peux écouter une demande, présenter les parfums clairement et vérifier les informations utiles, sans te moquer d'un accent, d'un handicap ou d'une tenue.

Une étude de cas courte :
Un samedi, 12 clients attendent et une personne malentendante ne comprend pas les parfums proposés. Tu peux parler face à elle, articuler sans crier, puis montrer la liste des parfums et des allergènes.

Le livrable attendu est une fiche de service en 3 étapes : établir le contact, présenter les parfums par écrit, puis vérifier la commande. L'équipe peut tester cette méthode pendant un service et noter les ajustements utiles.

3. Repérer et prévenir les discriminations :

Reconnaître une discrimination :
Il y a discrimination lorsqu'une personne subit un traitement défavorable fondé sur un critère interdit par la loi, par exemple son origine, son sexe ou son handicap. Une remarque déplacée peut être blessante, mais tout désaccord n'est pas automatiquement une discrimination.

Réagir sans aggraver la situation :
Si tu observes une mise à l'écart en stage, reste calme et décris les faits précisément. Note la date, les paroles ou les gestes, puis parle-en à ton tuteur, à ton enseignant ou à une personne responsable.

Exemple d'action en stage :
À 14 h, un collègue refuse de laisser une apprentie servir les clients parce qu'elle est une fille. Tu peux noter les mots employés et en parler au maître de stage le jour même. Le but est de faire cesser l'exclusion et de demander une répartition des tâches fondée sur les compétences.

Ta check-list sur le terrain :

Situation	Action à retenir
Accueil d'un client	Écoute sa demande sans jugement.
Consigne mal comprise	Reformule calmement et vérifie la compréhension.
Personne mise à l'écart	Décris les faits et alerte un adulte responsable.
Travail en équipe	Partage les tâches selon les consignes et les compétences.

Questions rapides :

- Quelle différence fais-tu entre solidarité et égalité ?
- Quel détail noterais-tu si tu assistais à une situation discriminatoire ?
- Comment peux-tu rendre la présentation des parfums plus accessible ?

Ce qu'il faut retenir

La **cohésion sociale** repose sur le respect, la participation et l'entraide. Au travail, l'égalité garantit les mêmes droits, tandis que des adaptations peuvent aider chacun à participer.

- Accueille chaque personne sans jugement et adapte ta communication à ses besoins.
- La **solidarité au quotidien** renforce la confiance et le travail collectif.
- Une **discrimination interdite** est un traitement défavorable lié à un critère protégé par la loi.
- Si tu constates une mise à l'écart, note les faits précisément et alerte une personne responsable.

En stage comme dans ton futur métier, contribue à un environnement juste et inclusif en répartissant les tâches selon les compétences.

Chapitre 5 : Participation et engagement politiques des citoyens

1. Participer aux décisions :

Le vote et la démocratie :
En France, les citoyens participent notamment en votant aux élections. Le vote permet de choisir des représentants qui prennent des décisions pour la commune, le pays ou l'Union européenne. Pour voter, tu dois notamment être inscrit sur une liste électorale.

Des formes variées de participation :
Tu peux aussi signer une pétition, assister à une réunion publique, participer à une consultation ou prendre part à une manifestation autorisée. Ces actions permettent de faire connaître une idée ou de demander aux responsables d'agir.

Exemple de participation locale :
Dans une commune, des habitants demandent davantage de pistes cyclables. Ils signent une pétition, puis présentent leurs arguments au conseil municipal. Même si la décision appartient aux élus, leur démarche peut faire évoluer le débat.

Représentation visuelle



Préparation des coupes de glace selon les recettes spécifiques et la présentation

2. S'engager pour une cause :

Agir seul ou en groupe :

L'engagement politique ne signifie pas forcément adhérer à un parti. Tu peux agir dans une association, un syndicat, un collectif ou un conseil de jeunes. L'objectif est de défendre une cause, d'informer les autres ou de proposer des solutions.

Un impact dans ta vie quotidienne :
Les décisions publiques concernent aussi ton quotidien : transports, formation, emploi, environnement et conditions de travail. En comprenant qui décide et comment agir, tu peux faire entendre ta voix de manière claire et responsable.

Exemple d'engagement autour d'un atelier :
Dans un atelier de fabrication de glaces, 6 apprentis constatent que les emballages jetables sont trop nombreux. Avec l'accord de leur formateur, ils préparent une proposition en 3 étapes : compter les emballages pendant 1 semaine, comparer 2 solutions réutilisables, puis présenter leur idée au responsable.

3. Étudier une action citoyenne :

Étude de cas : une pétition locale :
En 2025, dans une commune française, des habitants lancent une pétition pour demander un passage piéton près d'un arrêt de bus. Ils recueillent 120 signatures en 2 semaines et transmettent leur demande à la mairie avec des photos et une carte des lieux.

Les étapes d'une démarche utile :
Pour que ta demande soit prise au sérieux, formule un problème précis, vérifie les faits, propose une solution et adresse-la au bon interlocuteur. Reste respectueux, protège les informations personnelles et distingue les faits des opinions.

Ta check-list de terrain :

Étape	Action à vérifier
1	Décrire le problème avec des faits observables.
2	Repérer l'élu, le service ou l'organisme concerné.
3	Préparer une proposition simple et réaliste.
4	Présenter la demande poliment et garder une copie.

Questions rapides :

- Qui les habitants ont-ils sollicité ?
- Quels éléments concrets ont-ils réunis ?
- Quel document pourraient-ils remettre à la mairie ?

Mini cas pratique et livrable attendu :

Avec 2 camarades, imagine que 4 poubelles de tri manquent près de votre lieu de formation. En 30 minutes, notez les lieux concernés, comptez les déchets observés pendant 10 minutes et proposez un emplacement pour chaque poubelle. Le livrable attendu est une fiche d'une page avec le constat, 4 emplacements et une demande adressée à la mairie.

Ce qu'il faut retenir

Tu peux participer à la vie politique en votant ou en agissant pour défendre une cause, seul ou en groupe. Pour faire avancer une demande, appuie-toi sur des faits et adresse-toi au bon interlocuteur.

- Le **vote et les élections** te permettent de choisir des représentants.
- Pétitions, réunions publiques, consultations et manifestations font entendre tes idées.
- Pour agir efficacement, décris le problème, vérifie les faits et propose une **solution réaliste**.

Reste respectueux et protège les informations personnelles. Une démarche claire et argumentée peut faire évoluer le débat et les décisions qui touchent ton quotidien.

Mathématiques

Présentation de la matière :
Dans le CAP Glacier fabricant, les Mathématiques t'aident à adapter les quantités et à contrôler tes calculs. Cette matière participe à l'épreuve de Mathématiques et Physique-chimie, de **coefficient 2**. Tu apprends aussi à expliquer ta démarche.

En CCF, l'évaluation de Mathématiques dure **45 minutes**, compte pour 12 points et se déroule en dernière année, avec des échanges avec l'examinateur. En examen final, elle constitue une partie écrite prévue pour 45 minutes dans l'épreuve commune de 90 minutes.

Conseil :
Je te conseille de travailler **15 minutes régulièrement** plutôt que de tout revoir au dernier moment. Entraîne-toi sur une recette à multiplier par 3. Écris chaque étape, puis vérifie les quantités obtenues.

Prépare une fiche pour les **conversions et pourcentages**. À chaque exercice, souligne les données utiles et indique les unités. Si tu bloques, reprends un exemple corrigé, puis recommence sans regarder. Avance progressivement, sans te décourager.

Table des matières

Chapitre 1 : Calculer des proportions et résoudre des équations ..... Aller
1. Calculer des proportions ..... Aller
2. Résoudre des équations simples ..... Aller

Chapitre 2 : Fonctions et algorithmes pour modéliser ..... Aller
1. Comprendre une fonction ..... Aller
2. Modéliser une situation ..... Aller
3. Écrire et tester un algorithme ..... Aller

Chapitre 3 : Statistiques et probabilités en situation ..... Aller
1. Lire et résumer des données ..... Aller
2. Comparer des proportions et des pourcentages ..... Aller
3. Comprendre une probabilité simple ..... Aller

Chapitre 4 : Géométrie : mesures, aires et volumes ..... Aller
1. Mesurer et convertir les longueurs ..... Aller
2. Calculer des périmètres et des aires ..... Aller
3. Calculer des volumes ..... Aller

Chapitre 1 : Calculer des proportions et résoudre des équations

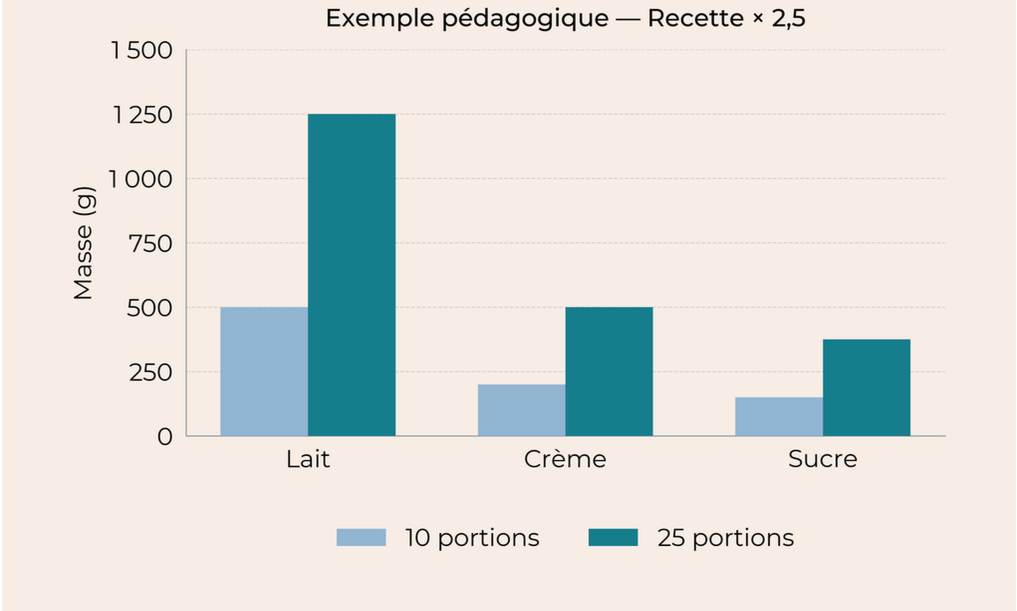
1. Calculer des proportions :

À quoi ça sert :
En glacier, tu ajustes souvent une recette au nombre de portions à préparer. Une proportion permet de garder les mêmes goûts et la même texture, même si tu changes les quantités. Le principe est simple : tu multiplies chaque ingrédient par le même nombre.

Adapter une recette :
Commence par comparer la quantité souhaitée avec la quantité de départ. Divise la nouvelle quantité par l'ancienne pour trouver le coefficient, puis multiplie chaque ingrédient par ce coefficient. Garde les unités et vérifie que les résultats semblent réalistes.

Exemple de recette à adapter :
Ta recette donne 10 portions avec 500 g de lait, 200 g de crème et 150 g de sucre. Tu dois préparer 25 portions. Le coefficient est 25 ÷ 10 = 2,5. Il te faut donc 1 250 g de lait, 500 g de crème et 375 g de sucre.

Graphique chiffré



Repères pour ne pas te tromper :
Avant de peser, vérifie que tu as appliqué le même coefficient à chaque ingrédient. Une erreur fréquente consiste à augmenter le lait sans ajuster le sucre ou la crème. En stage, je trouvais utile de noter le coefficient en haut de ma fiche recette.

Contrôle	Question à te poser
Quantité de départ	Combien de portions donne la recette ?
Coefficient	Par combien dois-je multiplier les ingrédients ?
Unités	Ai-je gardé les grammes ou les kilogrammes ?
Résultat	Les quantités sont-elles cohérentes avec le nombre de portions ?

2. Résoudre des équations simples :

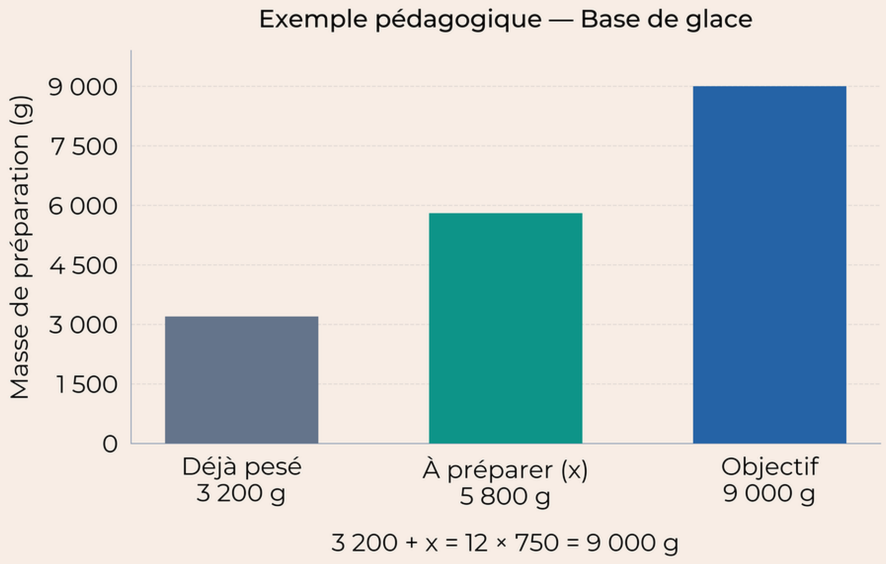
Comprendre une équation :
Une équation est une égalité qui contient un nombre inconnu, souvent représenté par la lettre x. Pour la résoudre, tu cherches la valeur de x qui rend l'égalité vraie. Le principe à retenir : tu fais la même opération des deux côtés.

Isoler l'inconnue :
Pour trouver x, utilise l'opération inverse. Si un nombre est ajouté à x, soustrais-le des deux côtés. Si x est multiplié par un nombre, divise les deux côtés par ce nombre. Termine en vérifiant ta réponse dans l'équation de départ.

Exemple de quantité à préparer :
Tu as besoin de 1 200 g de préparation. Tu en as déjà 350 g et tu veux savoir combien en préparer en plus. Écris 350 + x = 1 200. Soustrais 350 des deux côtés : x = 850 g. La vérification donne bien 350 + 850 = 1 200 g.

Mini-cas en laboratoire :
Tu prépares une base de glace pour 12 bacs de 750 g. Il faut donc 12 × 750 = 9 000 g de préparation. Tu as déjà pesé 3 200 g. L'équation 3 200 + x = 9 000 donne x = 5 800 g à préparer.

Graphique chiffré



Le livrable attendu est une fiche de pesée indiquant 9 000 g au total, 3 200 g déjà pesés et 5 800 g restants. Cette vérification t'aide à éviter un manque de préparation avant le turbinage.

À vérifier avant de peser :

- Relis l'équation et repère la quantité inconnue.
- Choisis l'opération inverse pour isoler x.
- Garde la même unité dans tous tes calculs.
- Vérifie le résultat en le remplaçant par x.

Ce qu'il faut retenir

Pour adapter une recette ou déterminer une quantité manquante, garde les mêmes proportions et procède méthodiquement.

- Calcule le **coefficient de proportionnalité** en divisant le nombre de portions souhaité par celui de la recette, puis applique-le à chaque ingrédient.
- Pour résoudre une équation, **isole l'inconnue** en faisant la même opération des deux côtés.
- Conserve les unités et **vérifie ton résultat** en le remplaçant dans le calcul de départ.

Ces contrôles t’aident à préparer les bonnes quantités et à éviter les erreurs de pesée.

Chapitre 2 : Fonctions et algorithmes pour modéliser

1. Comprendre une fonction :

Une relation entre deux grandeurs :
Une fonction associe une valeur de départ à un résultat. En glacier, tu peux t'en servir pour calculer le coût d'une recette selon le nombre de portions préparées. La lettre x désigne souvent la valeur de départ.

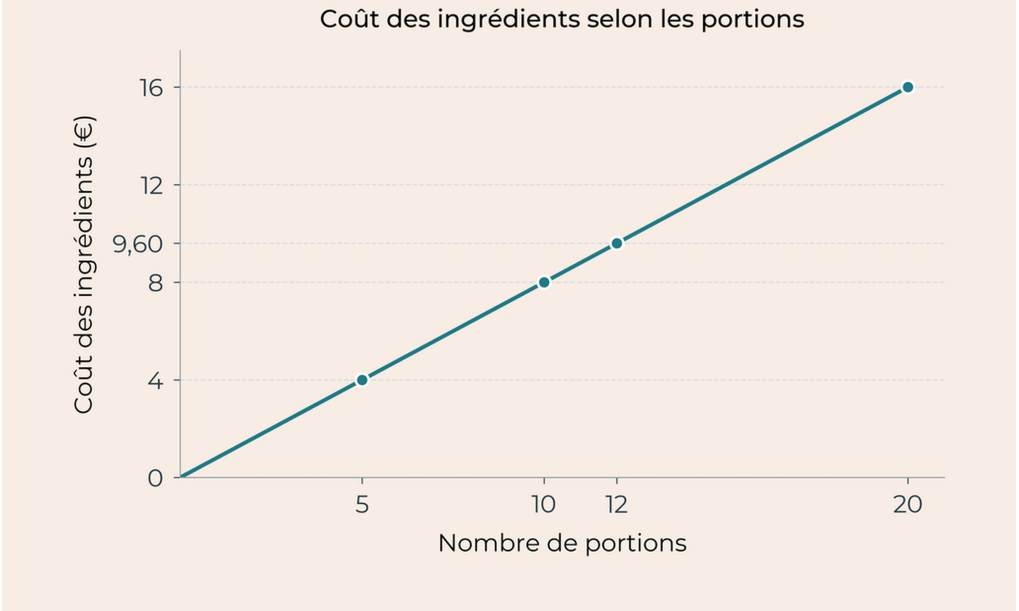
Le calcul et son interprétation :
Si une portion de glace coûte 0,80 € en ingrédients, le coût pour x portions est $f(x) = 0{,}80 \times x$. Le résultat est un coût en euros. Pense à préciser l'unité, sinon le nombre peut être mal compris.

Exemple de coût selon le nombre de portions :
Pour 12 portions, calcule $f(12) = 0{,}80 \times 12 = 9{,}60$ €. Il faut donc 9,60 € d'ingrédients pour cette quantité. Ce calcul aide à prévoir les besoins, mais ne comprend pas le temps de travail ni les autres frais.

Lire un tableau de valeurs :
Un tableau de valeurs permet de comparer rapidement plusieurs résultats. Ici, le coût augmente de façon régulière, car chaque portion ajoute 0,80 €. Vérifie toujours que la quantité correspond bien à des portions entières.

Nombre de portions x	Calcul	Coût des ingrédients
5	0,80 × 5	4 €
10	0,80 × 10	8 €
12	0,80 × 12	9,60 €
20	0,80 × 20	16 €

Graphique chiffré



2. Modéliser une situation :

Choisir les grandeurs utiles :
Modéliser, c'est représenter une situation réelle avec des calculs ou une formule. Commence par repérer ce qui varie et ce que tu veux connaître. Pour une production, cela peut être le nombre de portions, la masse d'un ingrédient ou le coût total.

Adapter une recette :
Pour passer d'une quantité à une autre, calcule le coefficient de proportionnalité. Divise la quantité demandée par la quantité de départ, puis multiplie chaque ingrédient par ce coefficient. Garde les mêmes unités pendant le calcul.

Exemple d'adaptation d'une recette :
Une recette pour 8 portions demande 600 g de purée de fruits. Tu dois préparer 12 portions. Le coefficient est 12 ÷ 8 = 1,5. Il faut 600 × 1,5 = 900 g de purée. Le livrable attendu est une fiche de recette recalculée pour 12 portions.

Vérifier si le modèle convient :
Une formule aide à prévoir, mais elle simplifie la réalité. Vérifie que les quantités obtenues sont réalisables avec ton matériel et que les résultats ont du sens. En stage, une erreur fréquente est d'oublier de convertir les kilogrammes en grammes avant de peser.

3. Écrire et tester un algorithme :

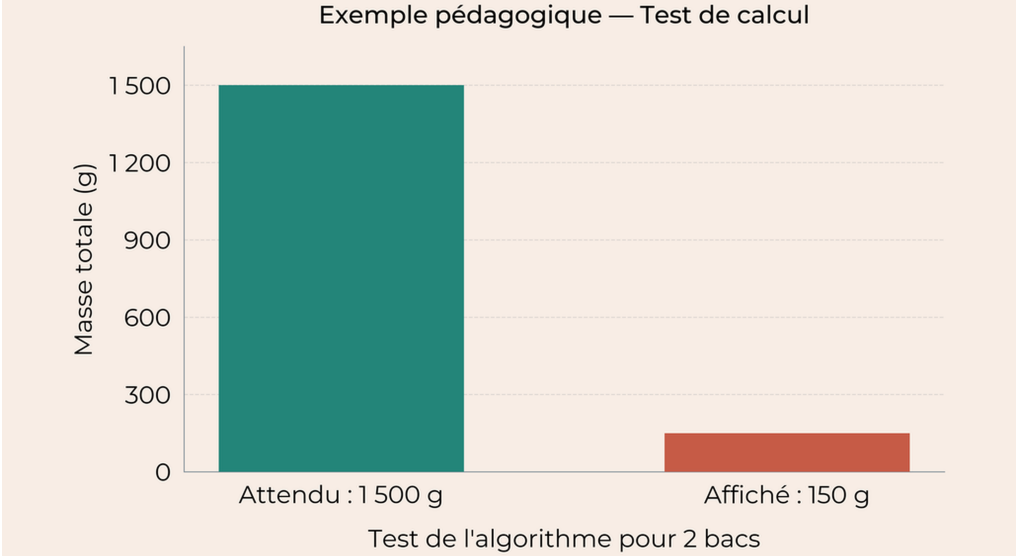
Suivre des étapes dans l'ordre :

Un algorithme est une suite d'instructions qui permet de résoudre un problème. Il reçoit une ou plusieurs données, effectue des opérations, puis affiche un résultat. Pour éviter les oublis, écris chaque action dans l'ordre où tu la ferais au laboratoire.

Un mini cas concret :
Tu prépares des bacs contenant chacun 750 g de glace. Pour 6 bacs, l'algorithme multiplie 750 g par 6 et donne 4 500 g, soit 4,5 kg. Le livrable attendu est une suite d'étapes écrites avec le résultat et son unité.

Tester le résultat :
Teste ton algorithme avec une petite quantité facile à vérifier, puis avec la commande réelle. Ici, 2 bacs doivent donner 1 500 g. Si le programme affiche 150 g, tu repères plus facilement une erreur de multiplication ou de saisie.

Graphique chiffré



Check-list avant de valider :

- Repère la donnée de départ et la valeur à trouver.
- Vérifie les unités, par exemple grammes et kilogrammes.
- Écris les opérations dans le bon ordre.
- Teste le calcul avec une quantité simple.
- Présente le résultat avec son unité et vérifie qu'il est réaliste.

Ce qu'il faut retenir

Une fonction relie une donnée à un résultat. Elle t'aide à **calculer un coût** ou à prévoir une quantité, à condition de préciser les unités.

- Pour adapter une recette, calcule le coefficient de proportionnalité et applique-le à chaque ingrédient.
- Un algorithme décrit des opérations dans l'ordre pour obtenir un résultat.
- Vérifie les unités et teste les calculs avec une quantité simple.

Un modèle simplifie la réalité : assure-toi que ses résultats sont **cohérents et réalisables** avant de les utiliser.

Chapitre 3 : Statistiques et probabilités en situation

1. Lire et résumer des données :

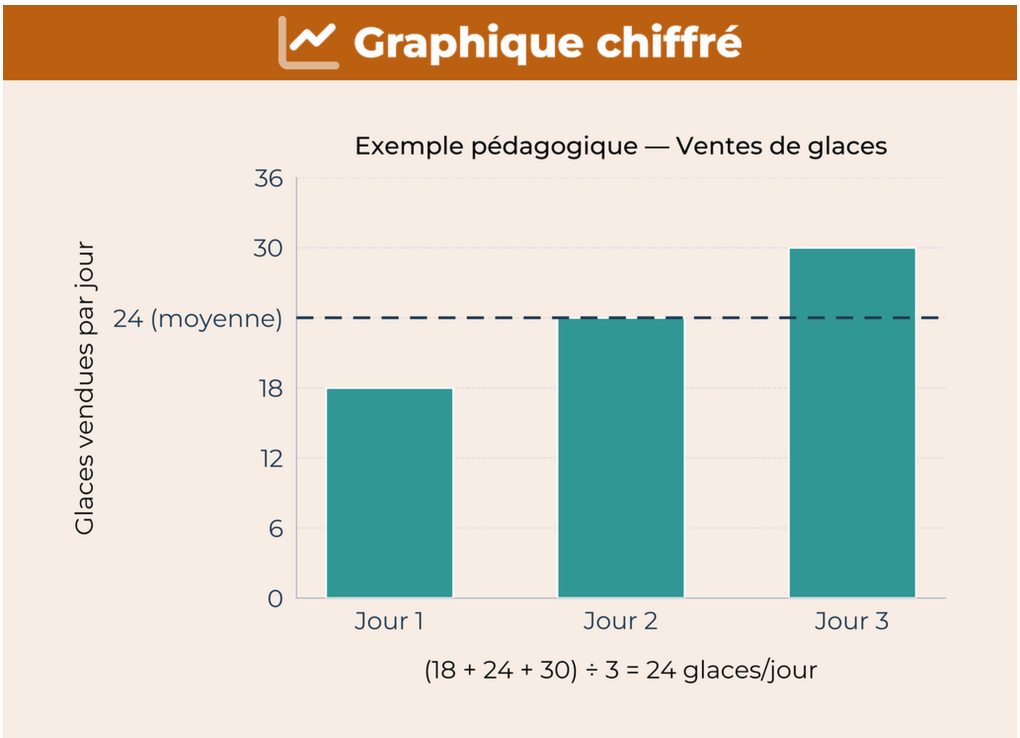
À quoi servent les statistiques :
En atelier, tu peux compter les parfums vendus, les pots préparés ou les produits invendus. Les statistiques t'aident à organiser ces données et à repérer ce qui se vend le mieux ou ce qui risque de rester en vitrine.

Les indicateurs utiles :
La moyenne donne une valeur représentative. Pour la calculer, additionne les valeurs, puis divise le total par leur nombre. La médiane est la valeur du milieu après avoir rangé les données dans l'ordre.

Jour	Glaces vendues
Lundi	18
Mardi	24
Mercredi	30

Exemple de calcul de moyenne :
Sur ces 3 jours, tu calcules (18 + 24 + 30) ÷ 3 = 24 glaces par jour. Ce résultat t'aide à prévoir une quantité de départ, mais pense aussi aux jours très fréquentés, qui peuvent faire augmenter les ventes.

Graphique chiffré



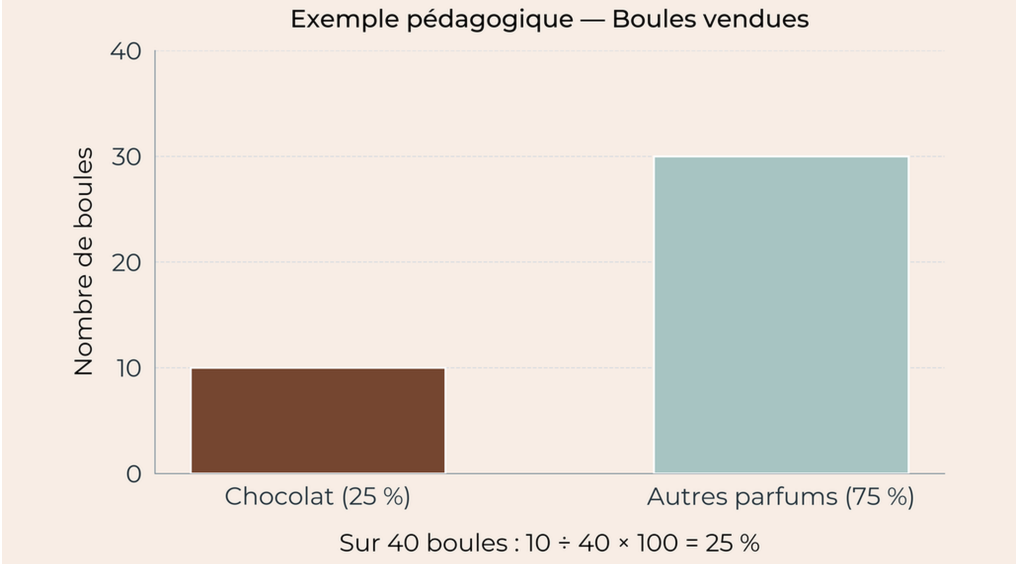
2. Comparer des proportions et des pourcentages :

Fréquence et pourcentage :
Une fréquence compare une partie à un total. Pour obtenir un pourcentage, divise la partie par le total, puis multiplie par 100. Vérifie toujours que tu compares des quantités de même nature, comme des parfums vendus sur l'ensemble des ventes.

Interpréter le résultat :
Un pourcentage permet de comparer facilement des résultats, même si les quantités totales diffèrent. En stage, tu peux t'en servir pour voir quelle part des ventes correspond à la vanille, au chocolat ou aux parfums du jour.

Exemple de proportion de ventes :
Tu as vendu 40 boules, dont 10 au chocolat. Le calcul est 10 ÷ 40 × 100 = 25 %. Le chocolat représente donc un quart des boules vendues. Cette information peut t'aider à ajuster ta préparation du lendemain.

Graphique chiffré



Mini cas en atelier :
Contexte : tu compares 2 parfums après une journée de vente. Étapes : note les quantités, calcule la part de chaque parfum, puis compare les résultats. Résultat : tu sais lequel a été le plus demandé. Livrable attendu : un relevé des ventes avec les pourcentages calculés.

3. Comprendre une probabilité simple :

Chance d'obtenir un résultat :
Une probabilité mesure la chance qu'un événement se produise. Dans un cas simple où toutes les issues sont aussi possibles, divise le nombre de résultats favorables par le nombre de résultats possibles. La probabilité peut s'écrire en fraction ou en pourcentage.

Application au métier :
Tu peux utiliser ce raisonnement pour estimer la chance de choisir un parfum précis parmi plusieurs parfums disponibles, si chaque choix est fait au hasard. Attention, les ventes réelles ne sont pas forcément aléatoires, car les clients ont leurs préférences.

Exemple de choix au hasard :
Une vitrine présente 5 parfums, et 1 seul est à la fraise. Si tu choisis un parfum au hasard, la probabilité d'obtenir la fraise est 1 ÷ 5 = 0,2, soit 20 %. Cela ne signifie pas que 20 % des clients la choisiront réellement.

Repères à vérifier sur le terrain :

- Note chaque quantité avec son unité, par exemple 24 pots ou 3 kg.
- Vérifie le nombre total avant de calculer une fréquence ou un pourcentage.
- Range les valeurs dans l'ordre avant de chercher la médiane.
- Pour une probabilité, compte les issues possibles et celles qui t'intéressent.
- Interprète le résultat en lien avec la préparation ou les ventes.

Ce qu'il faut retenir

Les statistiques t'aident à organiser les ventes et à guider tes décisions en atelier. La **moyenne et médiane** résument une série de données.

- Calcule une moyenne en divisant la somme des valeurs par leur nombre.
- Pour obtenir un pourcentage, divise la partie par le total, puis multiplie par 100.
- Une probabilité simple correspond au nombre d'issues favorables divisé par le nombre d'issues possibles.

Vérifie les unités et les totaux avant tes calculs. Une **probabilité au hasard** ne prédit pas forcément les choix réels des clients : utilise les résultats avec discernement pour ajuster tes préparations.

Chapitre 4 : Géométrie : mesures, aires et volumes

1. Mesurer et convertir les longueurs :

Bien choisir son unité :
En géométrie, tu mesures des longueurs avec une règle, un mètre ou un ruban. Au laboratoire, tu peux mesurer un moule en centimètres, puis convertir le résultat en mètres si le calcul le demande.

Conversions utiles :
Pour passer d'une unité à une autre, repère l'unité de départ et celle d'arrivée. Dans le système métrique, chaque étape vers une unité plus petite multiplie par 10, et chaque étape vers une unité plus grande divise par 10.

- 1 m = 100 cm.
- 1 cm = 10 mm.
- 1 L = 1 000 mL.

Exemple de conversion :
Ton moule mesure 24 cm de long. Pour l'exprimer en mètres, tu calcules 24 ÷ 100 = 0,24 m. Garde la même unité pour toutes les mesures d'un calcul, sinon ton résultat risque d'être faux.

2. Calculer des périmètres et des aires :

Périmètre et aire :
Le périmètre correspond au tour d'une forme. L'aire mesure sa surface. Pour un rectangle, calcule le périmètre avec 2 × (longueur + largeur), puis l'aire avec longueur × largeur.

À quoi ça sert au laboratoire :
Tu peux calculer le périmètre pour estimer la longueur d'un bord à décorer, ou l'aire pour comparer la surface de plaques et de supports. Un périmètre s'exprime en cm ou en m, une aire en cm² ou en m².

Exemple d'aire de plaque :
Une plaque rectangulaire mesure 30 cm sur 20 cm. Son aire est de 30 × 20 = 600 cm². Son périmètre est de 2 × (30 + 20) = 100 cm. Tu obtiens ainsi sa surface et la longueur de son contour.

Forme	Calcul de l'aire	Exemple
Carré	Côté × côté	10 cm × 10 cm = 100 cm²
Rectangle	Longueur × largeur	30 cm × 20 cm = 600 cm²
Triangle	Base × hauteur ÷ 2	10 cm × 6 cm ÷ 2 = 30 cm²

3. Calculer des volumes :

Formules de volume :
Le volume mesure l'espace occupé par un objet ou la capacité d'un contenant. Pour un pavé droit, comme une boîte, multiplie longueur × largeur × hauteur. Le résultat s'exprime en cm³ ou en m³.

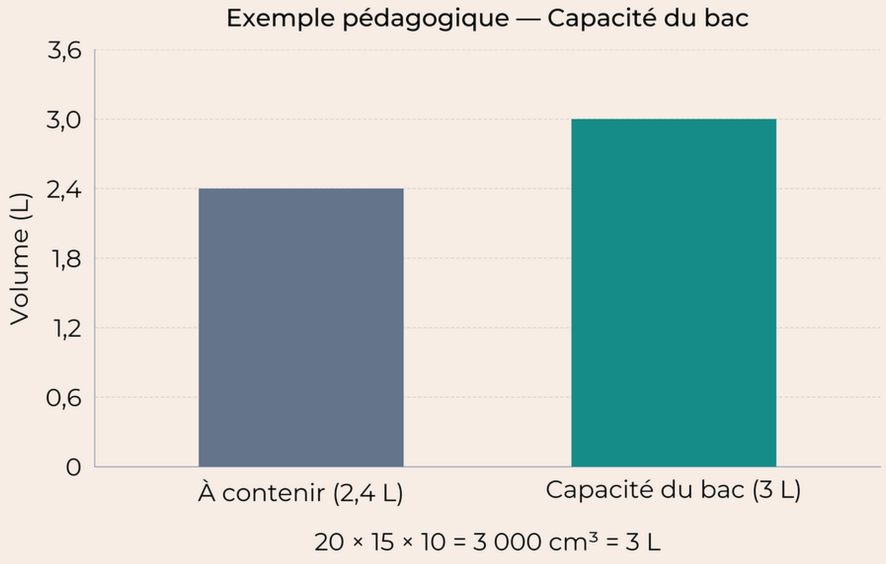
Relier les volumes aux contenances :
Pour les liquides, tu rencontres souvent les millilitres et les litres. Retenir que 1 cm³ correspond à 1 mL t'aide à estimer le remplissage d'un moule, mais vérifie toujours sa capacité réelle avant de préparer une recette.

Exemple de remplissage d'un bac :
Un bac rectangulaire mesure 20 cm de long, 15 cm de large et 10 cm de haut. Son volume géométrique est de 20 × 15 × 10 = 3 000 cm³, soit 3 000 mL ou 3 L à ras bord.

Mini cas pratique :
Tu dois vérifier si 2,4 L de préparation glacée peuvent entrer dans un bac de 20 cm sur 15 cm. Calcule son volume utile, compare-le à la préparation et garde une marge pour éviter les débordements pendant la manipulation.

Le bac contient 20 × 15 × 10 = 3 000 cm³, soit 3 L. Comme 2,4 L représentent 2 400 mL, le volume géométrique est suffisant. Le livrable attendu est une fiche de contrôle indiquant les dimensions, le calcul et la capacité retenue.

Graphique chiffré



Checklist avant de calculer :

- Mesure chaque dimension avec soin et note son unité.
- Convertis les mesures pour utiliser la même unité.
- Choisis la formule correspondant à la forme.
- Écris le résultat avec l'unité adaptée, comme cm² ou cm³.
- Vérifie que le résultat est plausible pour le moule ou le bac.

Ce qu'il faut retenir

Mesure avec soin et garde des unités cohérentes pour obtenir des résultats fiables.

- Convertis les longueurs selon le système métrique : **1 m = 100 cm** et 1 cm = 10 mm.
- Le périmètre mesure le contour, tandis que l'aire mesure la surface. Pour un rectangle : **longueur × largeur** pour l'aire.
- Pour un pavé droit, calcule **longueur × largeur × hauteur**. 1 cm³ équivaut à 1 mL.

Choisis la formule adaptée, indique l'unité du résultat et vérifie que la capacité calculée laisse une marge suffisante.

Physique-chimie

Présentation de la matière :
En CAP Glacier fabricant, tu étudies les **températures, les mélanges** et la sécurité. Ces notions éclairent tes gestes au laboratoire. Cette matière participe à l'épreuve de Mathématiques et Physique-chimie, de **coefficient 2**.

En établissement habilité, tu passes un **CCF expérimental** de 45 minutes en dernière année. La Physique-chimie compte pour 8 points sur 20, avec des échanges oraux et des réponses écrites.

En examen final ponctuel, l'épreuve écrite dure 1 h 30, dont 45 minutes prévues pour la Physique-chimie, également notée sur 8 points.

Conseil :
Je te conseille de réviser 15 minutes, 3 fois par semaine. Reprends une mesure de température réalisée en atelier et explique ta démarche avec tes mots. Prépare une fiche regroupant les **unités et formules**, puis entraîne-toi sans la regarder.

Pendant les manipulations, lis le protocole avant d'agir et respecte les **consignes de sécurité**. Vérifie chaque unité et explique tes résultats. Ces gestes correspondent aux attentes de l'évaluation. Si tu bloques, reprends calmement chaque étape.

Table des matières

Chapitre 1 : Électricité : mesures et protection des personnes ..... Aller
1. Mesurer les grandeurs électriques ..... Aller
2. Se protéger du risque électrique ..... Aller
Chapitre 2 : Mouvements et forces : décrire les équilibres ..... Aller
1. Décrire un mouvement ..... Aller
2. Identifier les forces ..... Aller
3. Décrire un équilibre ..... Aller
Chapitre 3 : Solutions aqueuses et concentration ..... Aller
1. Comprendre la composition d'une solution ..... Aller
2. Calculer une concentration massique ..... Aller
3. Préparer et vérifier une solution ..... Aller
Chapitre 4 : Température, chaleur et changements d'état ..... Aller
1. Mesurer la température et comprendre la chaleur ..... Aller
2. Observer les changements d'état ..... Aller
3. Appliquer ces notions en fabrication ..... Aller

Chapitre 5 : Signaux sonores et lumineux ..... Aller
1. Mesurer le bruit et la lumière ..... Aller
2. Prévenir les risques en atelier ..... Aller

Chapitre 1 : Électricité : mesures et protection des personnes

1. Mesurer les grandeurs électriques :

Les grandeurs à connaître :
En électricité, tu mesures surtout la tension et l'intensité. La tension, notée U, se mesure en volts (V). L'intensité, notée I, se mesure en ampères (A), ou en milliampères (mA).

Choisir le bon appareil :
Un multimètre peut mesurer plusieurs grandeurs. Pour mesurer une tension, branche-le en dérivation aux bornes du dipôle. Pour mesurer une intensité, il faut l'insérer en série dans le circuit. En atelier, vérifie toujours le réglage et les bornes utilisées avant la mesure.

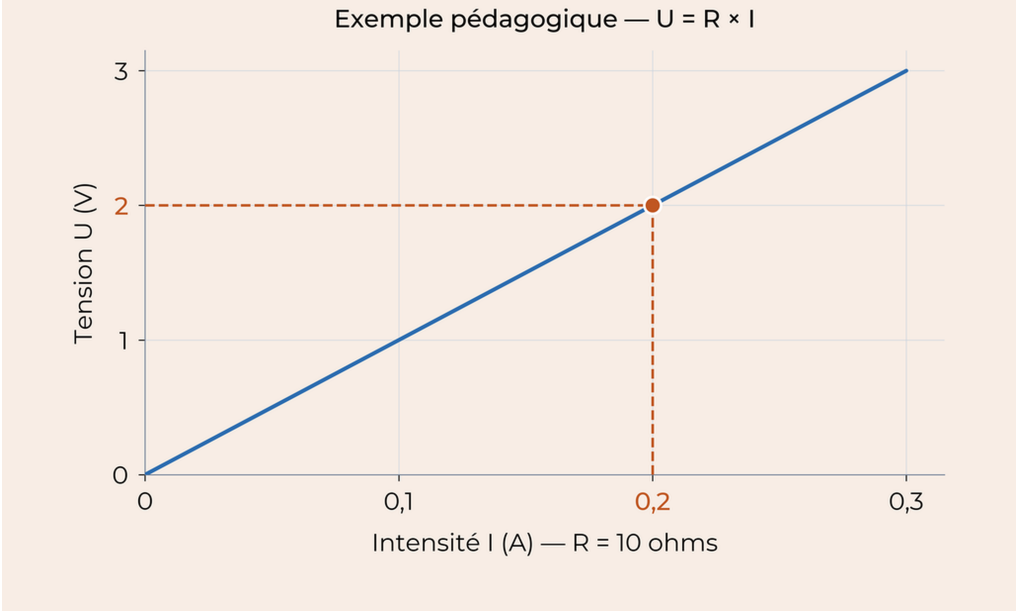
Manipulation en basse tension :
Avec ton enseignant, tu peux mesurer un circuit pédagogique alimenté par une pile ou une alimentation basse tension. Commence par couper l'alimentation, prépare le montage, règle le multimètre, puis remets le circuit en marche pour relever la valeur.

Exemple de mesure :
Sur un circuit de test, tu mesures 6,0 V aux bornes d'une petite lampe. Cette valeur correspond à la tension fournie par l'alimentation. La mesure se fait en volts, avec le multimètre réglé sur la tension continue.

Grandeur	Symbole et unité	Branchement du multimètre
Tension	U, volt (V)	En dérivation
Intensité	I, ampère (A)	En série
Résistance	R, ohm (Ω)	Circuit hors tension

Un calcul simple :
Dans un circuit simple, la loi d'Ohm relie la tension, l'intensité et la résistance : U = R × I. Si une résistance de 10 Ω est traversée par 0,2 A, la tension vaut 2 V, car 10 × 0,2 = 2.

Graphique chiffré



Astuce de terrain :
En stage, ne te fie pas seulement à l'apparence d'un câble ou d'une prise. Si tu repères un fil abîmé, une prise cassée ou un appareil qui chauffe anormalement, arrête de l'utiliser et préviens ton responsable.

2. Se protéger du risque électrique :

Comprendre le danger :
Le courant électrique peut traverser le corps et provoquer une électrisation, des brûlures ou un arrêt cardiaque. Le risque augmente si tu touches un appareil avec les mains mouillées, ou si tu travailles près d'un sol humide.

Reconnaître les protections :
Le fusible et le disjoncteur coupent le courant en cas de défaut ou de surintensité. La mise à la terre aide à évacuer un courant de défaut. Un dispositif différentiel de haute sensibilité, souvent de 30 mA, complète ces protections, mais ne rend pas sûr le contact avec une partie sous tension.

Appliquer les bons gestes :
Dans un laboratoire ou un atelier, ne démonte jamais une prise et ne manipule jamais un tableau électrique. Pour un appareil défectueux, éloigne-toi, empêche son utilisation si tu peux le faire sans danger, puis avertis la personne responsable. Une intervention électrique exige une formation et une autorisation adaptées.

- Garde tes mains et le plan de travail secs près des appareils électriques.
- Ne tire pas sur le cordon pour débrancher un appareil.
- Ne branche pas plusieurs appareils puissants sur une même multiprise.

- Signale immédiatement un câble, une fiche ou un boîtier abîmé.

Mini-cas en laboratoire :
Tu dois relever la tension d'une alimentation de 6 V utilisée pour une expérience. Avec l'accord de ton enseignant, tu règles le multimètre sur la tension continue, le branches en dérivation et notes le résultat. Si l'affichage indique 5,9 V, tu reportes cette mesure en volts sur ta fiche.

Le résultat attendu est une mesure écrite avec son unité, par exemple « U = 5,9 V ». Le livrable est une fiche de relevé indiquant le matériel, le branchement, la valeur mesurée et une phrase d'interprétation.

Représentation visuelle



Mesurer les ingrédients avec précision est crucial pour la qualité de la glace

Check-list avant une mesure :

- Vérifie que le montage est hors tension avant de modifier les branchements.
- Choisis la grandeur et l'unité adaptées sur le multimètre.
- Place les cordons dans les bonnes bornes et vérifie le mode de mesure.
- Réalise uniquement la manipulation demandée, sur le matériel pédagogique prévu.
- Note la valeur avec son unité et signale toute anomalie à ton enseignant.

Ce qu'il faut retenir

Tu mesures principalement la tension U en volts et l'intensité I en ampères. Utilise le multimètre selon la grandeur recherchée et respecte les consignes de sécurité.

- Branche le multimètre **en dérivation pour la tension** et en série pour l'intensité.
- Mesure la résistance hors tension et applique la loi d'Ohm : $U = R \times I$.
- Garde les mains et le matériel secs, et signale tout équipement abîmé.
- Ne manipule jamais une prise ou un tableau électrique sans formation et autorisation.

Avant toute mesure, coupe l'alimentation pour modifier le montage, vérifie les réglages et note le résultat avec son unité. Les protections réduisent les risques, mais ne rendent pas sûr le contact avec une partie sous tension.

Chapitre 2 : Mouvements et forces : décrire les équilibres

1. Décrire un mouvement :

Repérer la position :
Pour décrire un mouvement, tu observes comment la position d'un objet change au fil du temps. Il te faut un point de référence, appelé référentiel. En atelier, tu peux prendre le sol ou le plan de travail comme repère.

Reconnaître la trajectoire :
La trajectoire est le chemin suivi par l'objet. Elle peut être rectiligne, si elle forme une ligne droite, circulaire, si elle dessine un cercle, ou curviligne, si elle suit une courbe. Le mouvement dépend du référentiel choisi.

Exemple de mouvement :
Un bac à glace roule sur une ligne droite pendant 3 secondes. Vu depuis le sol, son mouvement est rectiligne. Si tu le transportes à la main en tournant autour d'un établi, sa trajectoire peut devenir courbe.

2. Identifier les forces :

Comprendre une force :
Une force est une action qui peut mettre un objet en mouvement, modifier sa trajectoire ou le déformer. On la représente par une flèche. Sa direction, son sens et son intensité permettent de la décrire, et son intensité se mesure en newtons, notés N.

Repérer les actions :
Un objet posé sur une table subit notamment son poids, dirigé vers le bas, et la réaction de la table, dirigée vers le haut. Une force peut aussi venir d'un contact, comme une main qui pousse un chariot, ou agir à distance, comme la gravité.

Exemple de forces sur un bac :
Un bac de 2 kg posé sur un plan de travail subit son poids, d'environ 20 N vers le bas. Le plan de travail exerce une force vers le haut. Si le bac reste immobile, ces forces se compensent approximativement.

3. Décrire un équilibre :

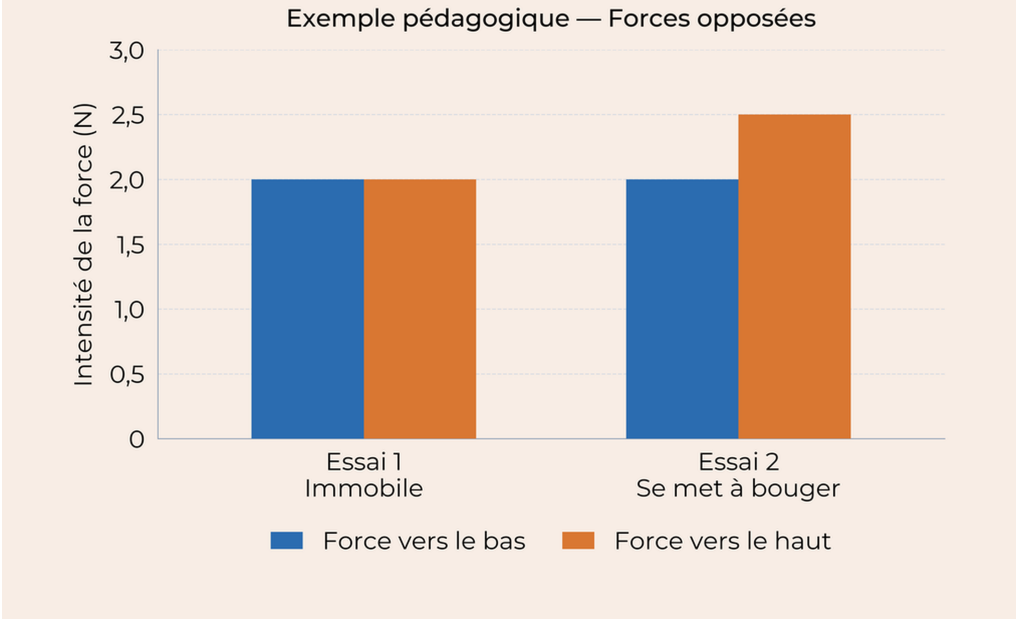
Reconnaître l'équilibre :
Un objet est en équilibre si les forces qui s'exercent sur lui se compensent. Il reste alors immobile ou poursuit un mouvement en ligne droite à vitesse constante. Attention, un objet qui ne bouge pas n'est pas forcément sans force, plusieurs forces peuvent agir sur lui.

Faire une manipulation :

Avec un dynamomètre, un support et un objet, mesure les forces en tirant doucement sur l'objet posé sur une table. Note la valeur indiquée quand l'objet reste immobile, puis compare les forces et leur sens. Une mesure proche indique un équilibre, compte tenu des incertitudes.

Essai	Force vers le bas	Force vers le haut	Observation
1	2,0 N	2,0 N	Objet immobile
2	2,0 N	2,5 N	L'objet commence à bouger

Graphique chiffré



Exemple de cas concret en atelier :
Tu poses un bac de 2 kg sur une balance tarée. Tu vérifies que le bac est stable, puis tu lis une force d'environ 20 N sur un dynamomètre vertical. Note le matériel, les mesures et l'état du bac. Livrable attendu : un tableau de 2 mesures avec les unités et une phrase indiquant si l'équilibre est observé.

Vérifications sur le terrain :

- Choisis un référentiel clair, par exemple le sol.
- Indique les forces et leur sens avec des flèches.
- Lis le dynamomètre sans le tirer de travers.
- Écris chaque mesure avec son unité, comme 2,0 N.
- Compare les forces avant de conclure à l'équilibre.

Ce qu'il faut retenir

Pour décrire un mouvement, observe la position de l'objet dans un **référentiel choisi** et identifie sa trajectoire.

- Une trajectoire peut être rectiligne, circulaire ou curviligne.
- Une force se représente par une flèche et se mesure en newtons (N).
- Un objet est en équilibre lorsque les forces qui s'exercent sur lui se compensent.
- Mesure les forces avec un dynamomètre et note leurs valeurs avec les unités.

Un objet immobile peut subir plusieurs forces. Compare leur intensité et leur sens avant de conclure à un **état d'équilibre**.

Chapitre 3 : Solutions aqueuses et concentration

1. Comprendre la composition d'une solution :

Les éléments d'une solution :
Une solution aqueuse est un mélange homogène dont le liquide principal est l'eau. Le liquide qui dissout les autres substances s'appelle le solvant. La substance dissoute s'appelle le soluté. Une fois mélangés, tu ne distingues plus les constituants à l'œil nu.

Quelques exemples utiles :
En glacier, tu peux rencontrer de l'eau sucrée dans un sirop ou de l'eau salée utilisée pour une manipulation. Dans ces exemples, l'eau est le solvant et le sucre ou le sel est le soluté. Bien identifier chaque rôle t'aide à comprendre la recette.

Exemple d'eau sucrée :
Tu mélanges 20 g de sucre avec 100 g d'eau. Le sucre se dissout et tu obtiens une solution homogène. Si des grains restent au fond, mélange encore et vérifie que la quantité de sucre ajoutée n'est pas trop élevée.

2. Calculer une concentration massique :

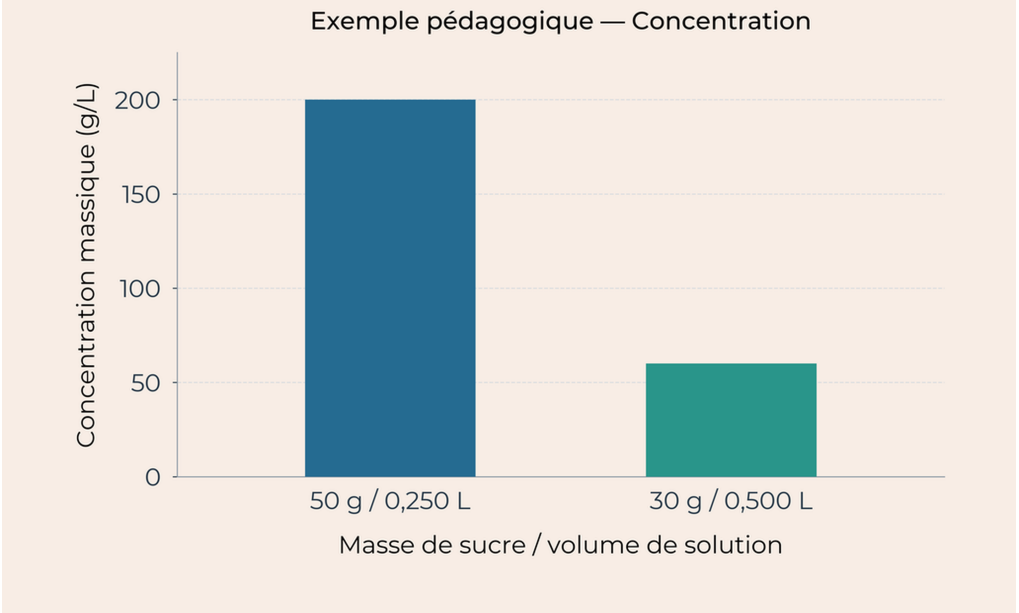
La formule à retenir :
La concentration massique indique la masse de soluté dissoute dans un volume de solution. Tu la calcules avec la formule Cm = m ÷ V. Cm s'exprime en grammes par litre, m en grammes et V en litres.

Les unités et les conversions :
Avant le calcul, convertis toujours le volume en litres si tu veux obtenir une concentration en g/L. Par exemple, 250 mL correspondent à 0,250 L. Cette conversion évite une erreur fréquente qui fausse le résultat d'un facteur 1 000.

Exemple de calcul pour un sirop :
Tu dissous 50 g de sucre et tu complètes avec de l'eau jusqu'à obtenir 0,250 L de solution. Cm = 50 ÷ 0,250 = 200 g/L. Cela signifie qu'un litre de cette solution contient 200 g de sucre.

Masse de sucre	Volume de solution	Calcul	Concentration massique
50 g	0,250 L	50 ÷ 0,250	200 g/L
30 g	0,500 L	30 ÷ 0,500	60 g/L

Graphique chiffré



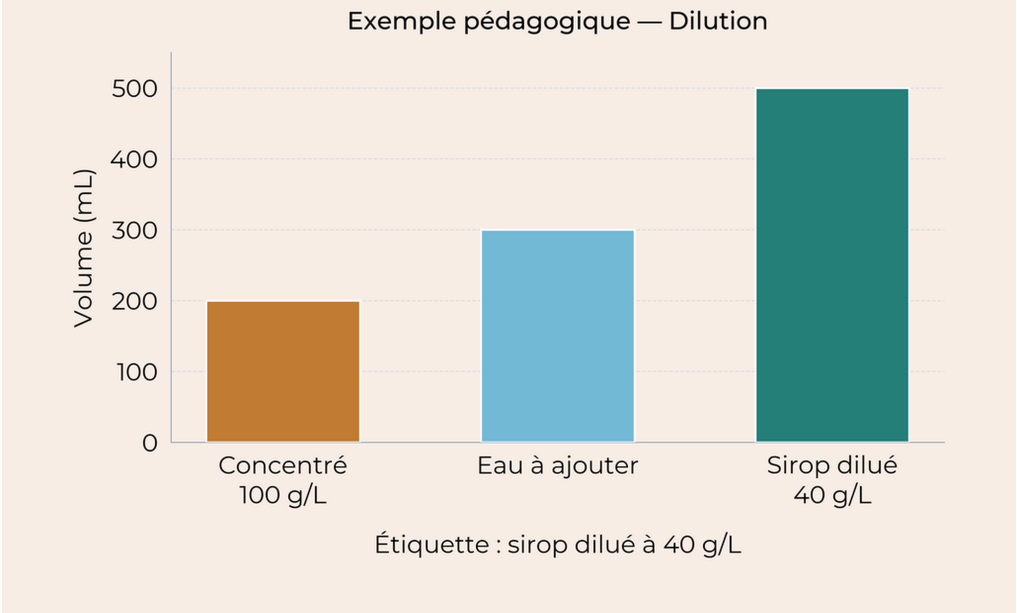
3. Préparer et vérifier une solution :

Une préparation simple et précise :
Pour préparer une solution, pèse le soluté, verse-le dans un récipient adapté, puis ajoute une partie de l'eau et mélange jusqu'à dissolution. Ajoute ensuite de l'eau jusqu'au volume final demandé. Le volume de solution n'est pas toujours égal au volume d'eau versé au départ.

Une dilution pour obtenir une solution moins concentrée :
Pour diminuer la concentration, ajoute du solvant sans ajouter de soluté. La quantité de soluté reste la même, mais elle est répartie dans un volume plus grand. Pour une dilution, tu peux utiliser $C_1 \times V_1 = C_2 \times V_2$, avec les concentrations et volumes associés.

Exemple de mini-cas en atelier :
Tu dois préparer 500 mL de solution à 40 g/L à partir d'un sirop concentré à 100 g/L. Il faut prélever 200 mL de concentré, puis ajouter de l'eau jusqu'à 500 mL. Le livrable attendu est un récipient étiqueté avec le nom de la solution et sa concentration de 40 g/L.

Graphique chiffré



Ta check-list de préparation :

- Vérifie le nom du soluté et la concentration demandée.
- Pèse la bonne masse avec une balance propre.
- Convertis les millilitres en litres avant ton calcul.
- Mélange jusqu'à ce que le soluté soit dissous.
- Note le nom, le volume et la concentration sur l'étiquette.

Interpréter le résultat :
Une solution plus concentrée contient davantage de soluté pour un même volume. Si ton résultat paraît incohérent, vérifie d'abord les unités, la masse pesée et le volume final. En atelier, noter chaque mesure au fur et à mesure aide à repérer rapidement une erreur.

Ce qu'il faut retenir

Une solution aqueuse est un mélange homogène où l'eau est le **solvant** et la substance dissoute, le soluté.

- Calcule la concentration massique avec **Cm = m ÷ V** : masse en grammes et volume en litres.
- Pour préparer une solution, dissous le soluté puis complète jusqu'au volume final demandé.
- Pour diluer, ajoute du solvant sans ajouter de soluté : la quantité de soluté reste constante.

Vérifie les unités, les mesures et l'étiquette pour obtenir une solution fiable et bien identifiée.

Chapitre 4 : Température, chaleur et changements d'état

1. Mesurer la température et comprendre la chaleur :

Température et chaleur :
La température indique si un produit est froid ou chaud. Elle se mesure avec un thermomètre, en degrés Celsius (°C). La chaleur, elle, correspond à un transfert d'énergie d'un produit plus chaud vers un produit plus froid.

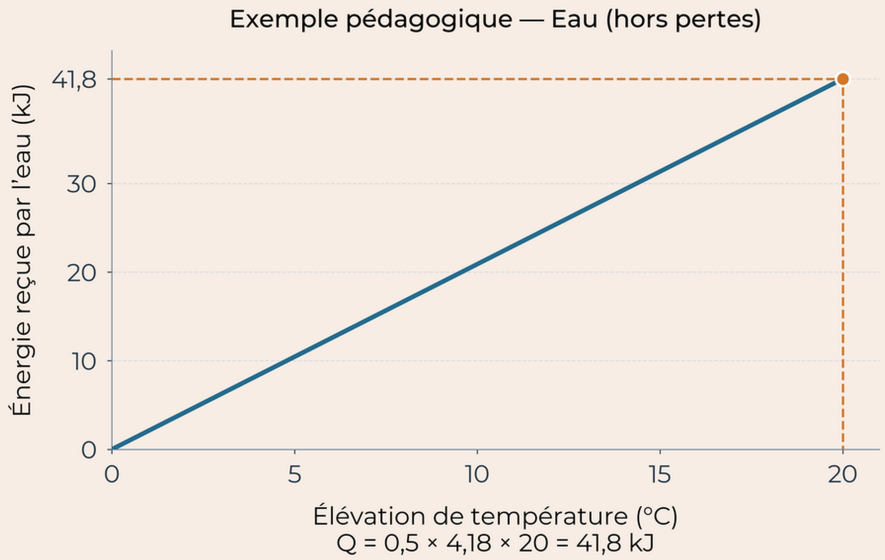
Mesure et matériel :
En laboratoire ou en stage, choisis un thermomètre adapté et propre. Place sa sonde au cœur du produit, sans toucher le fond du récipient. Attends que la mesure se stabilise, puis note la valeur et l'unité.

Exemple de mesure :
Tu relèves 4 °C dans une préparation et -12 °C dans une autre. La seconde est plus froide, mais la température seule ne donne pas la quantité de chaleur contenue dans chaque produit.

Calculer une énergie thermique :
Pour estimer l'énergie nécessaire pour réchauffer de l'eau, tu peux utiliser $Q = m \times c \times \Delta T$. Q s'exprime en kilojoules (kJ), m en kilogrammes (kg), c vaut environ 4,18 kJ/(kg·°C) pour l'eau, et ΔT en °C.

Exemple de calcul :
Pour réchauffer 0,5 kg d'eau de 20 °C, le calcul est $Q = 0{,}5 \times 4{,}18 \times 20$, soit 41,8 kJ. Cette estimation concerne l'eau, sans compter les pertes de chaleur vers le récipient ou l'air.

Graphique chiffré



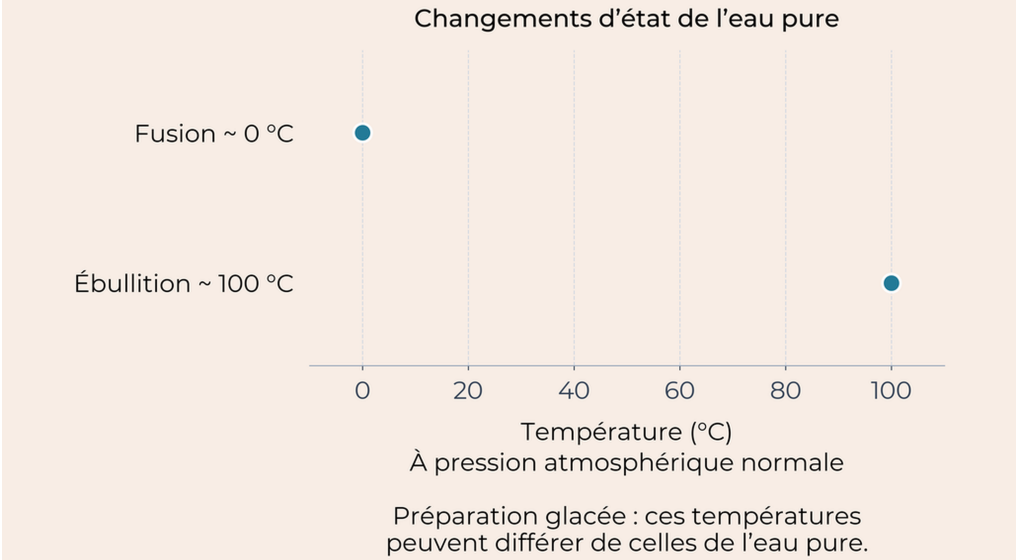
2. Observer les changements d'état :

Les états de la matière :
Un produit peut être solide, liquide ou gazeux. Quand il reçoit ou perd de la chaleur, il peut changer d'état. La fusion transforme un solide en liquide, tandis que la solidification transforme un liquide en solide.

Les changements à connaître :
La vaporisation transforme un liquide en gaz, et la condensation fait passer un gaz à l'état liquide. La sublimation transforme directement un solide en gaz. Pendant un changement d'état, l'énergie continue d'être échangée, même si la température peut rester stable.

Exemple avec de l'eau :
À pression atmosphérique normale, la glace fond autour de 0 °C et l'eau bout autour de 100 °C. Dans une préparation glacée composée de plusieurs ingrédients, les températures de changement d'état peuvent différer de celles de l'eau pure.

Graphique chiffré



Manipulation courte :
Prends 100 g de glace pilée, un bécher et un thermomètre. Note la température, puis relève-la toutes les 2 minutes pendant 10 minutes, sans chauffer. Observe l'eau qui apparaît et note le moment où il ne reste plus de glace.

Temps écoulé	Température observée	État visible
0 minute	À mesurer	Glace
2 minutes	À mesurer	Glace et eau possibles
4 minutes	À mesurer	À observer
6 minutes	À mesurer	À observer
8 minutes	À mesurer	À observer
10 minutes	À mesurer	À observer

Interpréter les résultats :
Quand la glace fond, l'énergie reçue sert surtout au changement d'état. La température peut donc peu varier pendant un moment. Les résultats dépendent de la taille des morceaux, de la pièce et du contact avec le bécher, alors note bien tes conditions.

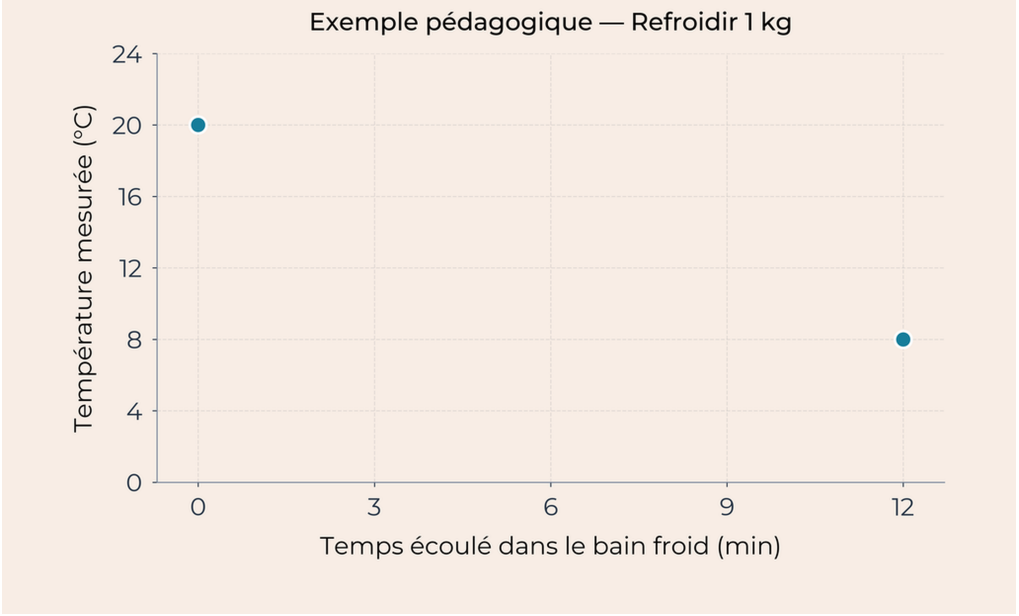
3. Appliquer ces notions en fabrication :

Transferts de chaleur en atelier :

Une préparation chaude placée dans une cuve froide cède de la chaleur à la cuve et à l'air. À l'inverse, un ingrédient froid absorbe de la chaleur autour de lui. Ces échanges influencent la fonte, le refroidissement et la texture.

Mini cas concret :
Tu dois refroidir 1 kg de préparation avant l'étape suivante. Tu mesures 20 °C au départ, puis 8 °C après 12 minutes dans un bain froid. Tu notes l'heure, la température et les conditions, puis tu transmets le suivi à ton responsable.

Graphique chiffré



Résultat et livrable attendu :
Ton livrable est une fiche de suivi avec la masse, les 2 températures, la durée de 12 minutes et le matériel utilisé. Ce relevé aide l'équipe à suivre l'évolution du refroidissement, sans remplacer les consignes d'hygiène de l'établissement.

Checklist de terrain :

- Nettoie la sonde avant et après chaque mesure.
- Mesure au cœur du produit, loin des parois.
- Note tout de suite la valeur en °C et l'heure.
- Attends la stabilisation de l'affichage.
- Compare la mesure aux consignes de ta recette ou de ton atelier.

Astuce de stage :
Une erreur fréquente consiste à lire le thermomètre trop vite ou à poser sa sonde contre le récipient. Prends quelques secondes de plus pour bien placer l'instrument. Une mesure fiable t'évite de prendre une décision sur une valeur trompeuse.

Ce qu'il faut retenir

La température mesure le niveau de chaud ou de froid, tandis que la chaleur est une **énergie transférée** entre produits. Pour obtenir une mesure fiable, choisis un thermomètre adapté et place sa sonde au cœur du produit.

- Estime l'énergie reçue par l'eau avec $Q = m \times c \times \Delta T$.
- Connais les changements d'état : fusion, solidification, vaporisation, condensation et sublimation.
- Pendant un changement d'état, l'énergie s'échange même si la température varie peu.
- Note les températures, les horaires et les conditions de refroidissement.

En fabrication, les échanges thermiques influencent le refroidissement et la texture. Une **fiche de suivi** et des mesures bien prises aident ton équipe à surveiller le procédé, sans remplacer les règles d'hygiène.

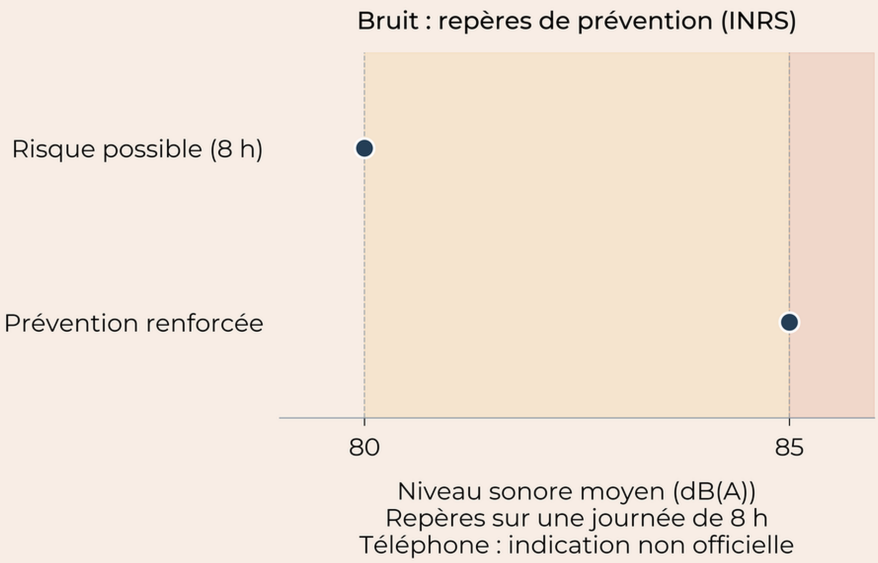
Chapitre 5 : Signaux sonores et lumineux

1. Mesurer le bruit et la lumière :

Les signaux sonores :
Un son se mesure en décibels, notés dB. Au travail, on utilise souvent les décibels pondérés A, notés dB(A), qui tiennent compte de la sensibilité de l'oreille. Plus le niveau sonore augmente, plus le risque pour l'audition grandit.

Selon l'INRS, une exposition de 8 heures à 80 dB(A) peut déjà présenter un risque pour l'ouïe. À partir de 85 dB(A) en moyenne sur une journée, des actions de prévention renforcées sont nécessaires. Une mesure faite avec un téléphone donne seulement une indication, pas un résultat officiel.

Graphique chiffré



Les signaux lumineux :
L'éclairement se mesure en lux, avec un luxmètre. Cette mesure indique la quantité de lumière qui atteint une surface, par exemple ton plan de travail. Un bon éclairage t'aide à lire une recette, repérer une impureté et manipuler sans te fatiguer les yeux.

Pour mesurer correctement, pose le luxmètre à plat sur le plan de travail, sans faire d'ombre sur son capteur. Prends plusieurs mesures à différents endroits. Un éclairage trop faible, irrégulier ou éblouissant peut gêner ton geste et augmenter le risque d'erreur.

Manipulation courte :
Avec l'accord de ton enseignant ou de ton tuteur, mesure le bruit et l'éclairement près d'un poste de préparation. Note les appareils en marche, garde la même position

pendant chaque relevé et compare les résultats. Ne touche jamais à une machine pour réaliser la mesure.

Mesure	Matériel	Résultat à noter	Interprétation
Bruit	Sonomètre ou application indicative	Niveau en dB(A)	Repérer un bruit fort ou gênant
Éclairage	Luxmètre	Éclairement en lux	Repérer une zone sombre ou éblouissante

Exemple de relevé :
À 1 mètre d'un équipement de préparation en marche, tu lis 82 dB(A) avec un appareil indicatif. Sur le plan de travail, le luxmètre affiche 180 lux en un point et 320 lux en un autre. Note les écarts et signale-les à ton tuteur, sans conclure seul que la situation est conforme ou non.

2. Prévenir les risques en atelier :

Réagir au bruit :
Un bruit fort ou répété peut fatiguer, gêner la communication et abîmer l'audition. Dans un atelier, repère les équipements bruyants, comme une machine en fonctionnement ou un groupe frigorifique. Si le bruit t'empêche d'entendre une consigne, préviens ton tuteur au lieu de t'y habituer.

La prévention commence par la réduction du bruit à la source, par exemple en signalant un équipement inhabituellement bruyant ou une pièce qui vibre. Respecte les consignes de l'entreprise et porte une protection auditive seulement si elle est prévue et adaptée à la tâche.

Améliorer la visibilité :
Garde ton plan de travail propre et bien éclairé. Signale une lampe hors service, une zone d'ombre ou un reflet gênant sur une surface brillante. N'ajoute pas une lampe de ton initiative près d'une zone humide ou d'un appareil électrique, demande d'abord l'accord de ton tuteur.

Selon l'INRS, les valeurs minimales d'éclairage dépendent du lieu, et l'éclairement doit aussi être adapté à la précision du travail. Pour préparer ou décorer une glace, une lumière régulière t'aide à voir les détails et les défauts.

Mini cas concret et livrable :
En stage, tu remarques qu'un équipement fait un bruit inhabituel et que ton poste de dressage semble sombre. Tu mesures 82 dB(A) à titre indicatif et 180 lux sur une zone du plan. Tu avertis ton tuteur, puis vous vérifiez le poste ensemble.

Le résultat attendu est une fiche de relevé d'une page, avec la date, le lieu, les appareils utilisés, les mesures, les zones contrôlées et l'action transmise au tuteur. Indique que la mesure sonore par téléphone reste indicative et qu'une évaluation réglementaire doit être réalisée par une personne compétente.

Check-list sur le terrain :

- Repère les sources de bruit et de lumière gênantes.
- Utilise le bon appareil et note son nom.
- Mesure au poste de travail, sans te mettre en danger.
- Inscris les résultats avec leurs unités, dB(A) ou lux.
- Signale toute anomalie à ton tuteur et note la suite donnée.

Ce qu'il faut retenir

Le bruit se mesure en **dB(A)** et l'éclairage en lux. Ces relevés t'aident à repérer les risques, mais une mesure au téléphone reste indicative.

- Mesure le bruit avec un sonomètre et l'éclairement avec un luxmètre, en notant les unités.
- Pour la lumière, place le capteur à plat et relève plusieurs zones sans faire d'ombre.
- Signale à ton tuteur tout bruit inhabituel, éclairage insuffisant ou éblouissement.
- Ne manipule pas les machines et n'ajoute pas de lampe sans autorisation.

Consigne les résultats et les actions dans une fiche de relevé. En cas d'anomalie, vérifie la situation avec ton tuteur et laisse l'évaluation réglementaire à une personne compétente.

Éducation physique et sportive

Présentation de la matière :
En CAP Glacier fabricant, l'Éducation physique et sportive t'apprend à mieux bouger, à préserver ta santé et à coopérer. Cette matière conduit à une **épreuve pratique**, de **coefficient 1**, et non à une composition écrite.

Tu es évalué en **dernière année**, sur 2 activités en CCF, ou lors d'un examen ponctuel terminal suivant ton statut. Les dates sont fixées localement. Aucune durée globale unique n'est indiquée dans le règlement du diplôme.

Conseil :
Privilégie une **pratique régulière** plutôt qu'un effort intense juste avant l'évaluation. Prépare ta tenue la veille et demande les critères de réussite à ton enseignant. Après chaque séance, note un objectif précis, comme mieux doser ton effort.

Ne te compare pas systématiquement aux autres. Concentre-toi sur tes progrès et respecte les consignes de sécurité. Mon conseil est simple. Prends 5 minutes pour relire tes objectifs avant le prochain cours et demande de l'aide si un exercice te semble difficile.

Table des matières

Chapitre 1 : S'entraîner pour la performance et pour sa santé ..... Aller
1. Organiser ton entraînement ..... Aller
2. Protéger ta santé et suivre tes progrès ..... Aller
Chapitre 2 : Se déplacer en milieu naturel et en sécurité ..... Aller
1. Préparer ton déplacement ..... Aller
2. Avancer en restant attentif ..... Aller
3. Réagir en cas de difficulté ..... Aller
Chapitre 3 : Composer une prestation corporelle devant autrui ..... Aller
1. Construire une prestation qui a du sens ..... Aller
2. Jouer avec l'espace, le temps et l'énergie ..... Aller
3. Répéter et présenter devant un public ..... Aller
Chapitre 4 : S'opposer, coopérer et tenir les rôles sportifs ..... Aller
1. Agir dans une situation d'opposition ..... Aller
2. Coopérer pour réussir en équipe ..... Aller
3. Tenir un rôle sportif ..... Aller

Chapitre 1 : S'entraîner pour la performance et pour sa santé

1. Organiser ton entraînement :

Performance et objectif :
En EPS, s'entraîner, ce n'est pas seulement aller vite ou faire le plus de répétitions possible. Tu apprends à te fixer un objectif, à choisir un effort adapté et à observer tes progrès. Le but est de progresser sans te mettre en difficulté.

Construire une séance :
Une séance bien organisée commence par un échauffement progressif, se poursuit avec des exercices adaptés à ton objectif et se termine par un retour au calme. Note tes résultats et tes sensations pour ajuster la séance suivante.

- Échauffe-toi quelques minutes en bougeant doucement, puis augmente peu à peu l'intensité.
- Réalise les exercices prévus en gardant une technique correcte.
- Récupère entre les efforts et bois régulièrement de petites quantités d'eau.
- Termine par quelques minutes tranquilles et fais le bilan de ta séance.

Exemple de séance :
Tu veux courir plus longtemps sans t'épuiser. Après 8 minutes d'échauffement, tu alternes 1 minute de course modérée et 1 minute de marche, 6 fois. Tu notes tes sensations sur 10. Le livrable attendu est une fiche indiquant l'objectif, les 6 répétitions et ton ressenti final.

2. Protéger ta santé et suivre tes progrès :

Écouter tes sensations :
La fatigue normale n'est pas la même chose qu'une douleur vive, un malaise ou un essoufflement inhabituel. Ralentis ou arrête-toi si tu ne te sens pas bien, puis préviens ton enseignant. Reprendre trop fort après une pause est une erreur fréquente.

Relier l'activité à ton quotidien :
Dans ton futur métier, tu peux rester debout longtemps et répéter des gestes précis. Une activité physique régulière peut t'aider à entretenir ton endurance et ta mobilité, mais elle ne remplace pas les gestes professionnels adaptés ni les pauses nécessaires.

D'après le ministère de la Santé, pour les adultes, l'objectif est d'atteindre progressivement au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour. Commence à ton rythme et fractionne l'effort si besoin.

Repères avant, pendant et après :

Moment	À faire

Avant	Prépare une tenue adaptée et choisis un objectif simple.
Pendant	Garde une allure maîtrisée et observe ta respiration.
Après	Récupère calmement et note ton effort ainsi que tes sensations.

Exemple de suivi :
Sur 2 semaines, tu fais 3 séances de marche rapide de 20 minutes par semaine. À chaque fois, tu notes la durée et ton ressenti sur 10. Si l'effort devient plus facile, tu peux augmenter progressivement la durée. Le livrable attendu est un tableau de suivi avec 6 séances renseignées.

Ce qu'il faut retenir

Pour progresser, fixe-toi un objectif réaliste et adapte l'effort à tes capacités. Une séance structurée et un suivi régulier t'aident à avancer sans te mettre en difficulté.

- Commence par un **échauffement progressif**, puis réalise les exercices avec une technique correcte.
- Prévois des temps de récupération, hydrate-toi et termine par un retour au calme.
- Note tes résultats et tes sensations pour ajuster progressivement tes séances.
- En cas de douleur vive, de malaise ou d'essoufflement inhabituel, ralentis ou arrête-toi et préviens ton enseignant.

Écoute ton corps et reprends doucement après une pause. Une activité régulière peut soutenir ta santé et ton endurance, sans remplacer les pauses ni les gestes adaptés au travail.

Chapitre 2 : Se déplacer en milieu naturel et en sécurité

1. Préparer ton déplacement :

Repérer le parcours :
Avant de partir, prends connaissance du trajet, de sa durée et des difficultés possibles. Repère les chemins balisés, les pentes, les zones glissantes et les points où le groupe pourra faire une pause. En EPS, tu suis les consignes de l'enseignant.

Choisir ton équipement :
Porte des chaussures fermées qui tiennent bien le pied, des vêtements adaptés à la météo et un sac léger. Prends de l'eau, ton téléphone si c'est demandé et une veste, même si le ciel semble dégagé. Un sac trop chargé fatigue vite.

Exemple de préparation :
Pour une marche de 3 kilomètres prévue en 1 heure, tu vérifies la météo, tu remplis une gourde d'eau et tu vérifies que tes lacets sont bien serrés. Tu préviens l'enseignant si une chaussure te fait mal avant le départ.

2. Avancer en restant attentif :

Adapter ton allure :
Avance à un rythme régulier, sans courir pour rattraper le groupe. Regarde où tu poses les pieds, surtout sur les cailloux, la boue ou les racines. Si le terrain devient difficile, ralentis et garde assez d'espace avec la personne devant toi.

Respecter le groupe et le milieu :
Reste avec le groupe et suis les consignes de l'encadrant. Ne quitte pas le chemin pour prendre un raccourci. Évite de pousser les branches vers les autres et ne laisse aucun déchet derrière toi. Ces gestes réduisent les risques de chute et protègent le lieu.

Exemple de déplacement :
Sur un passage boueux de 20 mètres, tu ralentis, tu poses tes pieds sur les zones les plus stables et tu laisses quelques mètres entre toi et ton camarade. Si tu ne te sens pas à l'aise, tu le signales au groupe.

3. Réagir en cas de difficulté :

Signaler un problème :
Si tu te tords la cheville, si tu te sens étourdi ou si tu constates qu'une personne est en difficulté, préviens immédiatement l'encadrant. Ne t'éloigne pas seul pour chercher de l'aide. Le groupe s'arrête dans un endroit sûr et suit les consignes.

Représentation visuelle



Comparer les offres pour optimiser les coûts des ingrédients

Suivre une vérification simple :
Avant le départ, prends quelques secondes pour vérifier ces 5 points. J'ai souvent vu des élèves partir trop vite, puis s'arrêter parce qu'un lacet était défait ou qu'ils avaient oublié leur eau. Une vérification rapide évite ce genre de contretemps.

À vérifier	Ton geste
Chaussures	Serrer les lacets et vérifier le maintien
Météo	Adapter tes vêtements au temps annoncé
Sac	Prendre de l'eau et éviter le poids inutile
Consignes	Écouter le trajet et les règles du groupe
État physique	Signaler une douleur ou une difficulté

Mini cas concret :
Lors d'une sortie de 3 kilomètres, un élève glisse sans se blesser. Le groupe s'arrête, l'encadrant vérifie son état et décide de reprendre à allure lente. Le livrable attendu est une fiche de sortie remplie avec le parcours, la durée prévue de 1 heure et les consignes de sécurité retenues.

Ce qu'il faut retenir

Prépare ton itinéraire et ton équipement avant de partir, puis reste attentif tout au long du déplacement.

- Repère le parcours, sa durée et ses difficultés. Prévois des **chaussures adaptées**, de l'eau et des vêtements selon la météo.
- Avance à une **allure régulière**, regarde le terrain et garde tes distances avec les autres.
- Reste avec le groupe, respecte les consignes et protège le milieu naturel.
- En cas de douleur ou de problème, **préviens l'encadrant** sans t'éloigner seul.

Une vérification rapide avant le départ et une communication claire permettent de randonner plus sereinement et en sécurité.

Chapitre 3 : Composer une prestation corporelle devant autrui

1. Construire une prestation qui a du sens :

Choisir une intention :
Une prestation corporelle, c'est une suite de mouvements que tu présentes à d'autres personnes. Avant de commencer, choisis ce que tu veux faire ressentir ou raconter. Une idée simple t'aidera à sélectionner des gestes cohérents plutôt qu'à les enchaîner au hasard.

Organiser le début, le milieu et la fin :
Prévois une entrée en scène, quelques actions qui développent ton idée, puis une fin nette. Tu peux varier les gestes, les directions et les niveaux, par exemple passer d'une position basse à une posture debout. Les contrastes rendent ta prestation plus lisible.

Exemple de fil conducteur :
Tu imagines une journée de travail en glacier. En 45 secondes, tu mimes l'ouverture d'un bac, le dressage d'une coupe et sa présentation au client, sans utiliser de vrai matériel. Ton livrable attendu est une séquence de 6 à 8 actions dans un ordre compréhensible.

2. Jouer avec l'espace, le temps et l'énergie :

Occuper l'espace :
Évite de rester toujours au même endroit. Tu peux avancer, reculer, tourner ou dessiner un trajet simple. Pense aussi aux niveaux : un geste près du sol, un déplacement debout et une action bras levés créent des images différentes pour les spectateurs.

Faire varier le rythme et l'énergie :
Réalise certains mouvements lentement, puis accélère ou marque une pause. Tu peux aussi opposer des gestes légers à des gestes plus fermes. Si tu choisis une musique, garde un volume qui te permet d'entendre les repères et de rester coordonné.

Exemple de contraste :
Tu fais 3 pas lents, tu t'arrêtes 2 secondes, puis tu enchaînes 4 gestes rapides qui évoquent le service d'une commande. Cette alternance donne du relief à ta prestation sans t'obliger à apprendre une chorégraphie compliquée.

Élément à vérifier	Question à te poser
Espace	Est-ce que je me déplace et utilise plusieurs directions ?
Rythme	Est-ce que je varie la vitesse et prévois des pauses ?
Énergie	Est-ce que mes gestes sont assez nets pour être compris ?

Fin	Est-ce que ma dernière posture montre clairement que j'ai terminé ?

3. Répéter et présenter devant un public :

Répéter avec méthode :
Répète d'abord les gestes dans l'ordre, puis travaille les transitions entre eux. Un passage par partie peut t'aider à repérer ce qui bloque. Ensuite, fais 2 répétitions complètes sans t'arrêter, même si un geste est imparfait, pour apprendre à poursuivre.

Regarder et écouter les spectateurs :
Quand tu présentes, garde une posture stable et évite de tourner le dos trop longtemps. Après ton passage, demande un retour précis à un camarade : ton idée était-elle compréhensible, et quel moment était le plus marquant ? Un avis concret t'aide à ajuster un geste.

Astuce de terrain :
Quand j'étais élève, je voulais souvent ajouter trop de mouvements. En pratique, une prestation courte et maîtrisée est plus efficace qu'une longue suite de gestes oubliés. Prépare un repère de départ et un repère de fin, puis garde ton attention sur le public.

Mini-cas pratique :
En équipe de 3, vous préparez une prestation de 60 secondes autour de la création d'une coupe glacée. Répartissez 3 rôles, choisissez 8 à 10 actions et répétez 3 fois. Le résultat attendu est une présentation fluide, avec un début et une fin visibles.

Ta check-list avant le passage :

- Vérifie que ton idée tient en une phrase.
- Mémorise l'ordre de tes actions et tes transitions.
- Repère ton emplacement de départ et ta posture finale.
- Répète une fois sans t'interrompre.
- Vérifie que tes gestes restent visibles pour le public.

Ce qu'il faut retenir

Pour créer une prestation corporelle compréhensible, choisis une intention et organise tes actions en un début, un développement et une fin. Pense aussi à varier l'espace, le rythme et l'énergie.

- Construis une **suite d'actions cohérente** et facile à suivre.
- Utilise plusieurs directions et niveaux, avec des pauses et des contrastes.

- Répète les transitions, puis enchaîne ta prestation sans t'arrêter.
- Garde les gestes visibles et termine par une posture claire.

Une prestation courte et maîtrisée transmet mieux ton idée. Demande un retour précis au public pour améliorer un geste ou une transition.

Chapitre 4 : S'opposer, coopérer et tenir les rôles sportifs

1. Agir dans une situation d'opposition :

Comprendre l'opposition :
Dans un sport d'opposition, tu cherches à gêner l'adversaire tout en respectant les règles. Il peut s'agir de marquer, de conserver un ballon ou de protéger une cible. Le but n'est pas de faire mal, mais de trouver une réponse efficace.

Choisir une action adaptée :
Observe ce que fait l'autre avant d'agir. Tu peux varier ta vitesse, changer de direction ou feinter pour le surprendre. Garde le contrôle de tes gestes et arrête-toi dès que l'arbitre siffle. Une action simple et maîtrisée vaut mieux qu'un geste risqué.

Exemple de situation d'opposition :
Au badminton, tu joues un échange en 1 contre 1. Ton adversaire reste près du fond de terrain, alors tu envoies le volant juste derrière le filet. Tu marques le point si le volant tombe dans les limites et que ton geste respecte les règles.

2. Coopérer pour réussir en équipe :

Faire circuler l'information :
En équipe, tu ne peux pas tout faire seul. Annonce clairement tes intentions, écoute tes partenaires et passe le ballon à une personne mieux placée. Même un appel simple comme « à gauche » peut éviter une perte de balle et aider tout le monde à avancer.

Répartir les actions :
Une équipe fonctionne mieux quand chacun sait quoi faire. Certains attaquent, d'autres défendent, et tous peuvent se rendre disponibles. Comme en atelier, où une bonne coordination évite de se gêner, la coopération repose sur l'attention aux autres et des consignes comprises.

Exemple de coopération :
En handball, ton équipe dispose de 2 minutes pour attaquer. Tu fais une passe à un partenaire démarqué, puis tu te déplaces pour lui proposer une nouvelle solution. Si l'équipe marque ou garde la balle, vous avez progressé ensemble, même si tu n'as pas tiré.

À vérifier	Ton action sur le terrain
Écoute	Tu repères les consignes et les appels de tes partenaires.
Communication	Tu annonces tes intentions avec des mots courts et clairs.
Placement	Tu te rends disponible sans gêner un partenaire.

Respect	Tu acceptes les décisions et tu aides l'équipe à rester concentrée.

3. Tenir un rôle sportif :

Connaître les rôles :
Tu peux participer comme joueur, arbitre, observateur ou chronométreur. Chaque rôle demande de rester attentif et impartial. L'arbitre fait appliquer les règles, le chronométreur surveille la durée, et l'observateur relève des actions précises sans favoriser une équipe.

Un mini-cas concret :
Pendant un match de basket de 6 minutes, tu es chronométreur avec un camarade. Vous vérifiez le départ du temps, annoncez les 2 dernières minutes et arrêtez le chronomètre au signal prévu par l'enseignant. Votre livrable attendu est une fiche indiquant la durée et le score final.

Astuce de terrain :
Avant le début, demande quelle règle tu dois surveiller et quel signal utiliser. J'ai déjà vu des élèves oublier d'arrêter le temps lors d'une interruption. Une vérification de 30 secondes avec l'enseignant évite souvent ce problème.

Ce qu'il faut retenir

Pour réussir en sport, adapte tes actions à la situation et respecte les règles, tes partenaires et tes adversaires.

- En opposition, observe ton adversaire et privilégie une **action maîtrisée**.
- En équipe, écoute, communique et répartis les rôles pour **coopérer efficacement**.
- Comme joueur, arbitre, observateur ou chronométreur, reste attentif et impartial.

Clarifie les consignes avant de commencer : chacun peut ainsi contribuer au jeu et au bon déroulement de l'activité.

Prévention-santé-environnement

Présentation de la matière :
En CAP Glacier fabricant, la PSE t'apprend à protéger ta santé, prévenir les risques professionnels et adopter une consommation responsable. Tu analyses des situations quotidiennes et professionnelles.

Cette matière conduit à une épreuve de **coefficient 1**, notée sur 20. En examen final, tu passes un écrit d'une heure.

En CCF, tu es évalué en pratique et à l'oral sur le secourisme en première année, puis par un **écrit de 50 minutes** en dernière année.

Conseil :
Je te conseille de réviser 15 minutes régulièrement. Prépare une fiche par thème et relie tes cours au laboratoire. Entraîne-toi à **repérer un danger**, expliquer ses conséquences et proposer une prévention adaptée, par exemple face à un sol glissant.

Travaille sur des sujets d'examen et **justifie tes réponses** sans recopier les documents. Si tu hésites, reprends calmement la situation. Répète aussi les gestes de secours avec ton formateur.

Table des matières

Chapitre 1 : Système de santé et hygiène de vie ..... Aller
1. Comprendre le système de santé ..... Aller
2. Adopter une bonne hygiène de vie ..... Aller
Chapitre 2 : Sexualité : contraception et prévention des IST ..... Aller
1. Choisir une contraception ..... Aller
2. Utiliser le préservatif correctement ..... Aller
3. Prévenir les IST et demander de l'aide ..... Aller
Chapitre 3 : Environnement : ressources et risques du quotidien ..... Aller
1. Préserver les ressources au laboratoire ..... Aller
2. Repérer les risques et réagir ..... Aller
3. Trier les déchets et agir sur le terrain ..... Aller
Chapitre 4 : Travail : contrats, prévention et premiers secours ..... Aller
1. Comprendre ton contrat de travail ..... Aller
2. Prévenir les risques au laboratoire ..... Aller
3. Réagir face à un accident ..... Aller
Chapitre 5 : Budget, assurances et protection du consommateur ..... Aller

1. Préparer et suivre ton budget ..... Aller
2. Comprendre les assurances utiles ..... Aller
3. Défendre tes droits de consommateur ..... Aller

Chapitre 1 : Système de santé et hygiène de vie

1. Comprendre le système de santé :

Les acteurs de ta santé :
En France, le système de santé réunit des professionnels et des structures qui préviennent les problèmes de santé, te soignent et t'accompagnent. Tu peux consulter un médecin, un pharmacien ou un infirmier, ou être accueilli dans un centre de soins ou à l'hôpital.

Le parcours de soins :
Ton médecin traitant est ton interlocuteur habituel. Il suit ta santé et peut t'orienter vers un spécialiste. En cas d'urgence, appelle le 15 ou le 112. Pour un problème moins grave, demande conseil à un professionnel de santé.

La santé au travail :
Comme apprenti, tu peux parler à ton employeur, à ton formateur ou au service de prévention et de santé au travail si ton travail affecte ta santé. La visite d'information et de prévention d'un apprenti doit généralement avoir lieu dans les 2 mois après son embauche.

En atelier de glacerie, signale rapidement une douleur qui revient, une gêne liée au froid ou une fatigue inhabituelle. Ne cache pas un problème par peur de ralentir l'équipe. Un adulte responsable peut t'aider à trouver une solution adaptée.

Repères pratiques :

Situation	Réflexe	Qui prévenir ou contacter
Douleur ou gêne répétée	Décrire le problème et quand il apparaît	Ton tuteur, le médecin ou le service de santé au travail
Symptôme soudain et inquiétant	Ne reste pas seul et demande de l'aide	Un adulte, puis le 15 ou le 112 si nécessaire
Fatigue qui perturbe le travail	Repérer les horaires, le sommeil et les tâches difficiles	Ton tuteur ou un professionnel de santé
Besoin de prévention ou de conseil	Prendre contact sans attendre une urgence	Ton médecin traitant ou ton pharmacien

Exemple de démarche :
Après 3 jours de douleurs au poignet pendant le turbinage, tu notes quand elles surviennent et tu en parles à ton tuteur le jour même. Vous adaptez l'organisation de la tâche et, si la douleur persiste, tu demandes un avis médical. Livrable attendu : une fiche de signalement courte, datée, avec le symptôme et l'action décidée.

2. Adopter une bonne hygiène de vie :

Sommeil, repas et hydratation :
Ton corps a besoin de repos et d'énergie pour rester attentif. Essaie de garder des horaires de sommeil réguliers, prends des repas variés et bois de l'eau au cours de la journée. En atelier, une gourde propre peut t'aider à penser à boire pendant les pauses.

Évite de remplacer régulièrement un repas par des boissons énergisantes ou des produits très sucrés. Ils ne remplacent ni le sommeil ni un repas complet. Si tu te sens souvent épuisé, parle-en à un adulte de confiance ou à un professionnel de santé.

Mouvement et récupération :
Une activité physique régulière, adaptée à tes capacités, contribue au bien-être et peut aider à mieux dormir. Les trajets à pied ou à vélo comptent aussi. Après une journée debout, prends le temps de récupérer et signale toute douleur inhabituelle.

Organisation au quotidien :

- Prépare tes affaires et ton repas la veille quand tu commences tôt.
- Profite des pauses pour boire et manger dans de bonnes conditions.
- Change de posture quand c'est possible et respecte les consignes de ton tuteur.
- Si le stress ou la fatigue dure, demande de l'aide plutôt que de t'isoler.

Au début, j'avais tendance à sauter le petit-déjeuner quand le réveil sonnait tôt. J'arrivais moins concentré en atelier. Préparer mes affaires la veille m'a aidé à prendre le temps de manger et à commencer la journée plus sereinement.

Mini cas concret :
Tu commences à 6 h pendant 5 jours et tu constates un coup de fatigue avant la pause. Pendant 1 semaine, tu prépares ton repas la veille, prends une bouteille d'eau et notes chaque jour ton heure de coucher et ton niveau d'énergie sur 5. Livrable attendu : un tableau de suivi de 5 jours à montrer à ton tuteur si la fatigue continue.

Check-list avant ta journée :

- Ai-je prévu de l'eau et un repas adapté à ma journée ?
- Ai-je dormi suffisamment pour rester vigilant ?
- Est-ce que je sais à qui parler si je me sens mal ou si je me blesse ?
- Ai-je prévu une pause pour manger et récupérer ?
- Une douleur ou une fatigue inhabituelle mérite-t-elle d'être signalée ?

Ce qu'il faut retenir

Tu peux compter sur les professionnels de santé et ton entourage au travail pour prévenir ou traiter un problème. Adopte une hygiène de vie qui soutient ton énergie et ta vigilance.

- Pour une urgence, appelle le **15 ou le 112**. Sinon, demande conseil à ton médecin, ton pharmacien ou ton tuteur.
- Signale rapidement toute douleur répétée, gêne liée au froid ou fatigue inhabituelle.
- Favorise un **sommeil régulier**, des repas variés, de l'eau et une activité physique adaptée.
- Prépare tes affaires à l'avance et demande de l'aide si le stress ou la fatigue persiste.

Prendre soin de ta santé, c'est aussi repérer les difficultés et agir sans attendre qu'elles s'aggravent.

Chapitre 2 : Sexualité : contraception et prévention des IST

1. Choisir une contraception :

À quoi sert la contraception :
La contraception regroupe les méthodes qui évitent une grossesse. Certaines se prennent ou se posent avant un rapport, comme la pilule, l'implant ou le dispositif intra-utérin. Le préservatif externe ou interne protège aussi contre plusieurs infections sexuellement transmissibles.

Des méthodes adaptées à chacun :
La pilule se prend selon les consignes d'un professionnel de santé. L'implant et le dispositif intra-utérin sont posés par un professionnel, tandis que le préservatif s'utilise au moment du rapport. Le choix dépend de ta santé et de ta situation.

Méthode	À retenir
Préservatif externe ou interne	Réduit le risque de grossesse et d'IST s'il est utilisé correctement à chaque rapport.
Pilule, implant ou dispositif intra-utérin	Évite une grossesse, mais ne protège pas des IST.
Contraception d'urgence	Méthode de rattrapage après un rapport à risque de grossesse, pas une protection contre les IST.

Le bon réflexe :
Parler de contraception avec un médecin, une sage-femme ou un centre de santé sexuelle aide à choisir une méthode adaptée. En France, certains préservatifs sont gratuits en pharmacie pour les moins de 26 ans. Les conditions peuvent dépendre du produit.

Exemple de choix combiné :
Tu prends déjà une contraception qui évite une grossesse, mais tu débutes une relation. Vous pouvez utiliser aussi un préservatif, car la pilule ou l'implant ne protège pas des IST.

2. Utiliser le préservatif correctement :

Avant et pendant le rapport :
Vérifie la date de péremption et l'état de l'emballage. Ouvre-le sans dents ni ciseaux, puis pose le préservatif avant tout contact sexuel. Après le rapport, retire-le en le tenant à la base et jette-le à la poubelle.

Les erreurs à éviter :

- Ne réutilise jamais un préservatif et n'en mets pas 2 l'un sur l'autre.
- N'utilise pas un préservatif dont l'emballage est abîmé ou périmé.

- Avec un préservatif en latex, évite les lubrifiants gras, qui peuvent l'endommager.

Je le rappelle souvent : avoir un préservatif avec soi, c'est utile, mais il faut aussi vérifier qu'il est bien conservé. Évite de le laisser longtemps dans un portefeuille ou une voiture chaude, car la chaleur et les frottements peuvent l'abîmer.

Exemple d'accident :
Le préservatif se déchire pendant un rapport. Si une grossesse est possible, demande rapidement conseil à une pharmacie ou à un professionnel de santé sur la contraception d'urgence. Elle peut être utilisée jusqu'à 5 jours selon la méthode, et plus tôt tu agis, mieux c'est. Elle ne protège pas des IST.

3. Prévenir les IST et demander de l'aide :

Comprendre les IST :
Les IST, comme la chlamydia, le gonocoque, la syphilis ou le VIH, se transmettent notamment lors de rapports sexuels. Certaines infections ne provoquent aucun signe visible. L'absence de symptômes ne suffit donc pas à savoir si toi ou ton partenaire êtes concernés.

Dépistage et prise en charge :
Un dépistage permet de repérer une infection et de recevoir des soins. Tu peux demander conseil à un professionnel de santé ou te rendre dans un centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic, appelé CeGIDD. En cas de symptômes ou de doute, demande rapidement conseil.

Check-list de terrain :

- Vérifie l'emballage et la date de péremption du préservatif.
- Utilise un préservatif à chaque rapport si une protection contre les IST est nécessaire.
- Après un accident ou un rapport non protégé, demande conseil sans attendre.
- En cas de doute ou de symptômes, contacte un professionnel ou un CeGIDD.
- Ne te fie pas uniquement à l'absence de symptômes pour écarter une IST.

Mini cas concret :
Après un rapport, un apprenti remarque que le préservatif s'est déchiré. Le jour même, il demande conseil à une pharmacie pour le risque de grossesse, puis contacte un CeGIDD pour savoir quand réaliser un dépistage. Livrable attendu : une liste de 2 démarches, avec le lieu à contacter et la date prévue pour chacune.

Un échange sans jugement :

Parler de dépistage avec un partenaire peut sembler gênant, mais c'est une démarche de santé et de respect mutuel. Tu peux proposer de vous renseigner ensemble. Un professionnel peut expliquer les tests utiles et le bon moment pour les faire.

Ce qu'il faut retenir

Choisis ta contraception selon ta situation avec l'aide d'un professionnel. Pour réduire le risque d'IST, le préservatif reste essentiel.

- La pilule, l'implant et le dispositif intra-utérin évitent une grossesse, mais ne protègent pas des IST. Le **préservatif à chaque rapport** réduit les risques d'IST et de grossesse.
- Vérifie l'emballage et la date, pose le préservatif avant tout contact sexuel et ne le réutilise jamais.
- Après un rapport à risque ou un préservatif déchiré, demande rapidement conseil pour la contraception d'urgence et le dépistage.
- Une IST peut être sans symptôme : contacte un professionnel de santé ou un CeGIDD en cas de doute.

Le **dépistage sans attendre** et le dialogue avec ton partenaire favorisent une prise en charge adaptée et une prévention partagée.

Chapitre 3 : Environnement : ressources et risques du quotidien

1. Préserver les ressources au laboratoire :

Les ressources à surveiller :
Dans un laboratoire de glacerie, tu utilises de l'eau, de l'électricité, du froid et des matières premières. Les économiser limite le gaspillage et les coûts. Le bon réflexe, c'est de préparer ton travail avant d'allumer les machines ou d'ouvrir une chambre froide.

Des gestes simples et utiles :

- Prépare tes ingrédients et ton matériel avant de commencer.
- Referme rapidement les portes des chambres froides et des congélateurs.
- Utilise seulement l'eau nécessaire au lavage, sans laisser couler le robinet.
- Respecte les doses des recettes et pèse les ingrédients avec soin.

En stage, j'ai vite compris qu'un congélateur ouvert pendant qu'on cherche un produit fait perdre du froid pour rien. Sors tout ce qu'il te faut en une fois, puis referme la porte correctement.

Exemple de préparation économe :
Pour produire 12 bacs de glace, tu vérifies d'abord les quantités, tu regroupes les ingrédients et tu sors les produits froids juste avant leur utilisation. À la fin, tu notes les pertes pour mieux ajuster la prochaine production.

2. Repérer les risques et réagir :

Les dangers du quotidien :
Ton environnement de travail peut présenter plusieurs risques : sol mouillé, lame de mixeur, brûlure liée à une préparation chaude, froid intense ou produit de nettoyage irritant. Un danger peut provoquer un accident, mais le risque dépend aussi de la fréquence et des conditions d'exposition.

Situation	Risque possible	Réflexe à adopter
Eau ou glace au sol	Glissade et chute	Signale et nettoie selon la consigne, puis sèche le sol
Lame ou mixeur	Coupure ou blessure	Arrête et débranche l'appareil avant le nettoyage
Chambre froide	Froid et enfermement accidentel	Vérifie l'ouverture intérieure et l'alarme, préviens ton responsable si elles semblent défectueuses

Produit de nettoyage	Irritation ou brûlure	Lis l'étiquette, respecte les consignes et ne mélange jamais les produits
Préparation chaude	Brûlure	Utilise le matériel prévu et annonce clairement que c'est chaud

Qui fait quoi ?
Si tu repères un danger, arrête l'activité si tu peux le faire sans te mettre en danger, puis avertis ton responsable. Ne répare pas seul un appareil défectueux. Pour un produit chimique, l'étiquette donne les pictogrammes et les précautions à suivre.

En chambre froide, vérifie les consignes de l'établissement et n'y reste pas plus longtemps que nécessaire. L'INRS recommande notamment de pouvoir ouvrir la porte depuis l'intérieur et de contrôler régulièrement les dispositifs d'alarme.

Exemple de réaction face à un sol mouillé :
Tu remarques une flaque près de la turbine pendant le service. Tu préviens ton responsable, tu sécurises la zone selon les consignes, puis tu nettoies et sèches le sol. Le résultat attendu est un passage propre, sans personne exposée au risque de chute.

3. Trier les déchets et agir sur le terrain :

Trier sans contaminer :
Les emballages, cartons, restes de préparation et produits de nettoyage ne se jettent pas tous de la même façon. Suis les bacs et les consignes de ton établissement. Ne vide pas un produit dans l'évier sans autorisation, et garde les déchets alimentaires séparés des emballages.

Une entreprise est responsable de la gestion des déchets qu'elle produit. Le tri et les filières prévues dépendent du type de déchet et des règles applicables. Sur ton poste, applique les consignes affichées et demande avant de jeter un produit ou un emballage inhabituel.

Mini cas concret :
Tu aides à fabriquer 12 bacs de glace et tu repères 2 kg de préparation non utilisés, ainsi que des cartons et des emballages plastiques. Avec ton responsable, tu identifies les déchets, tu les déposes dans les contenants prévus et tu notes les pertes sur la fiche de production.

Le livrable attendu est une fiche de suivi remplie avec la quantité produite, les pertes constatées et le tri réalisé. Elle permet à l'équipe de repérer une perte répétée et d'ajuster les quantités lors de la prochaine fabrication.

Ta vérification avant et après le travail :

- Avant de commencer, repère les sols humides et les obstacles.

- Avant d'utiliser un produit, lis son étiquette et vérifie le matériel de protection prévu.
- Après utilisation, éteins les appareils selon les consignes et referme les portes froides.
- À la fin, trie les déchets dans les bacs indiqués et signale toute anomalie à ton responsable.

Ce qu'il faut retenir

Au laboratoire, tu peux protéger l'environnement et prévenir les accidents grâce à des gestes simples et réguliers.

- Économise l'eau, l'électricité, le froid et les ingrédients en préparant ton travail et en ajustant les quantités.
- Repère les dangers, sécurise la zone si nécessaire et **préviens ton responsable**. Ne répare pas seul un appareil.
- Lis les étiquettes, respecte les consignes de sécurité et trie les déchets dans les bacs prévus.
- Note les pertes de production pour aider l'équipe à réduire le gaspillage.

En restant attentif avant, pendant et après le travail, tu contribues à un laboratoire plus sûr et plus économe en ressources.

Chapitre 4 : Travail : contrats, prévention et premiers secours

1. Comprendre ton contrat de travail :

Les principales formes de contrat :
Quand tu travailles dans une glacerie, un salon de thé ou un laboratoire, ton contrat précise les règles de ton emploi. Le CDI n'a pas de date de fin prévue. Le CDD répond à un besoin temporaire, comme un remplacement ou un renfort saisonnier.

Les informations à vérifier :
Avant de signer, prends le temps de vérifier ton poste, ton lieu de travail, tes horaires, ton salaire, la durée du contrat et la période d'essai si elle est prévue. Garde ton exemplaire signé et compare-le à ta première fiche de paie.

Élément	Ce que tu vérifies	Exemple en glacerie
Emploi	Les tâches et la qualification	Préparer les mélanges et nettoyer le matériel
Durée du travail	Les heures prévues et leur répartition	35 heures par semaine, selon le planning prévu
Rémunération	Le salaire et les éventuelles primes	Vérifier le montant brut indiqué au contrat

Exemple de vérification du contrat :
Tu commences un CDD de 2 mois comme aide-glacier. Tu vérifies la date de début, la date de fin, le poste, les horaires et le salaire. Si une information est floue, tu demandes une explication avant de signer. Ton livrable attendu est une copie du contrat signée et conservée.

2. Prévenir les risques au laboratoire :

Repérer les dangers :
En fabrication, tu peux te couper avec une lame, te brûler avec un mélange chaud, glisser sur un sol mouillé ou te faire mal en portant un bac lourd. Le froid des chambres froides et les produits de nettoyage demandent aussi des précautions.

Agir avant l'accident :
L'employeur doit évaluer les risques, informer l'équipe et prévoir des mesures de prévention. De ton côté, respecte les consignes, utilise les équipements prévus et signale rapidement une lame abîmée, un sol glissant ou un rangement dangereux. Le document unique recense les risques du travail.

Ta check-list de prise de poste :

- Vérifie que ton plan de travail et le sol sont propres et secs.
- Repère l'emplacement de la trousse de secours et du téléphone.
- Utilise les protections adaptées aux tâches prévues.
- Range les couteaux et ustensiles coupants à leur place.
- Signale tout danger au responsable sans attendre la fin du service.

Exemple de prévention d'une chute :
Tu renverses de l'eau près de la turbine pendant une fabrication de 12 bacs. Tu arrêtes de circuler dans la zone, préviens un collègue, puis fais nettoyer et sécher le sol selon les consignes. Résultat attendu : la zone est sécurisée avant la reprise. Le livrable est le signalement oral au responsable.

3. Réagir face à un accident :

Protéger, alerter, secourir :
Si un accident arrive, commence par éviter un suraccident. Ne te mets pas en danger. Alerte le responsable et, si la situation l'exige, appelle les secours au 112 ou au 15. Donne l'adresse exacte, décris l'accident et indique l'état de la victime.

Les premiers gestes utiles :
Pour une brûlure, éloigne la personne de la source de chaleur sans te brûler et fais couler de l'eau fraîche sur la zone. Ne mets pas de glace, de crème ni de beurre. Pour une blessure grave ou une victime inconsciente, ne la déplace pas sauf danger immédiat et suis les consignes des secours.

Après l'accident :
Préviens ton employeur dès que possible si tu es victime d'un accident du travail. Note les faits utiles : l'heure, le lieu, la tâche réalisée et les témoins. Si le danger reste grave et imminent, éloigne-toi de la zone et alerte immédiatement le responsable.

Exemple de brûlure pendant une préparation :
Une collègue reçoit une projection de préparation chaude sur l'avant-bras. Tu éloignes le récipient si tu peux le faire sans risque, alertes le responsable et refroidis la brûlure à l'eau. Tu appelles le 15 ou le 112 si la brûlure est importante ou si tu as un doute, puis tu suis les instructions. Le livrable attendu est un signalement précis de l'accident, avec l'heure, le lieu et les circonstances.

Selon le ministère du Travail, l'employeur doit prévenir les risques et informer les salariés, tandis que chaque salarié doit respecter les consignes de sécurité. Les règles du contrat et les démarches peuvent dépendre de ta situation, alors demande conseil à ton responsable ou à un interlocuteur compétent en cas de doute.

Ce qu'il faut retenir

Avant de commencer, vérifie les informations essentielles de ton contrat et conserve ton exemplaire signé. Au laboratoire, respecte les consignes pour prévenir les accidents.

- Contrôle le poste, les horaires, la rémunération et la durée du contrat, notamment en **CDD ou CDI**.
- Repère les dangers, porte les protections adaptées et signale rapidement toute situation risquée.
- En cas d'accident, **protège et alerte** sans te mettre en danger. Appelle le 15 ou le 112 si nécessaire.
- Pour une brûlure, refroidis la zone à l'eau fraîche et suis les consignes des secours.

La sécurité repose sur la prévention et une réaction rapide. Après un accident, transmets les faits utiles à ton responsable.

Chapitre 5 : Budget, assurances et protection du consommateur

1. Préparer et suivre ton budget :

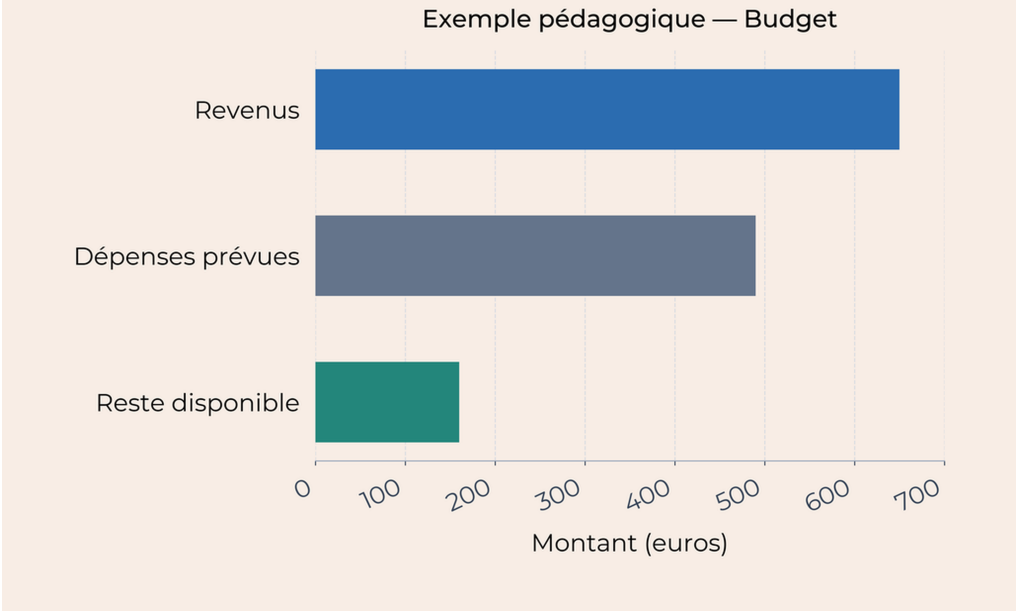
À quoi sert un budget :
Un budget te permet de comparer l'argent qui entre et celui qui sort. En formation, tu peux y noter ta rémunération, tes dépenses de transport, tes repas et tes achats de matériel. Tu repères ainsi rapidement si tes dépenses dépassent tes ressources.

Faire le calcul simplement :
Additionne tes revenus du mois, puis retire tes dépenses fixes et variables. Les dépenses fixes reviennent régulièrement, comme un abonnement de transport. Les dépenses variables changent, comme un repas acheté pendant une journée de stage.

Exemple de budget mensuel :
Tu reçois 650 euros. Tu dépenses 180 euros en transport, 220 euros en alimentation et 90 euros en téléphone et autres frais. Il te reste 160 euros. Garde une petite réserve pour les imprévus, plutôt que de tout dépenser.

Poste	Montant	À vérifier
Revenus	650 euros	Salaire ou autre ressource
Dépenses prévues	490 euros	Transport, repas et factures
Reste disponible	160 euros	Épargne et imprévus

Graphique chiffré



Sur le terrain :
En stage, note tes frais de déplacement et de repas dès que tu les connais. J'ai souvent vu des élèves oublier les petits achats quotidiens, puis manquer d'argent avant la fin du mois. Un suivi hebdomadaire évite cette mauvaise surprise.

2. Comprendre les assurances utiles :

Ce que couvre une assurance :
Une assurance aide à payer certains dommages prévus au contrat. La responsabilité civile peut intervenir si tu causes un dommage à quelqu'un. Lis les garanties, les exclusions, le montant de la franchise et les démarches à suivre avant de signer.

Les situations à connaître :
Si tu loues un logement, l'assurance contre les risques locatifs est obligatoire. Pour les autres assurances, vérifie ce que couvre déjà ton contrat et ce que ton établissement ou ton employeur exige pour les activités prévues.

Réagir après un incident :

- Préviens rapidement la personne responsable ou ton employeur.
- Note la date, le lieu et les circonstances.
- Prends des photos si c'est utile et autorisé.
- Déclare le sinistre à l'assureur dans le délai prévu au contrat.

Selon Service-Public.fr, un locataire doit assurer son logement contre les risques locatifs, notamment les dommages liés à un incendie ou à une explosion. Vérifie chaque année que ton attestation est disponible et que le contrat correspond à ta situation.

Exemple d'incident en stage :
Tu fais tomber accidentellement un petit appareil appartenant à l'entreprise. Tu avertis immédiatement ton tuteur, tu décris les faits sans rien cacher et tu suis les consignes de l'établissement. Ne promets pas de payer toi-même avant que les responsables aient vérifié les assurances applicables.

3. Défendre tes droits de consommateur :

Avant de payer :
Compare le prix total, les frais de livraison, la durée d'un abonnement et les conditions de résiliation. Garde le devis, la facture et les échanges avec le vendeur. Pour un achat utile au métier, vérifie aussi les caractéristiques et la disponibilité des pièces.

Si un produit est défectueux :
Contacte d'abord le vendeur et explique le problème avec des preuves, comme la facture et des photos. Selon la DGCCRF, la garantie légale de conformité s'applique pendant 2 ans à compter de la délivrance d'un bien acheté auprès d'un professionnel.

Exemple de réclamation :
Tu achètes un thermomètre de cuisine à 24 euros et il ne s'allume plus après quelques jours. Tu conserves le ticket, tu écris au magasin en décrivant la panne et tu demandes la mise en œuvre de la garantie légale de conformité. Le livrable attendu est une réclamation écrite, datée, accompagnée de la preuve d'achat.

Ta check-list avant une dépense :

- Vérifie que l'achat est nécessaire et que tu peux le payer.
- Compare au moins 2 offres, en regardant le prix total.
- Lis la durée, les garanties et les conditions de résiliation.
- Garde la facture, le contrat ou la preuve de paiement.
- En cas de problème, contacte le vendeur par écrit et conserve une copie.

Ce qu'il faut retenir

Pour mieux gérer ton argent et te protéger, suis tes dépenses et vérifie les contrats avant de t'engager.

- Compare tes revenus et tes dépenses, puis garde une réserve pour les imprévus.
- Vérifie les garanties, exclusions et démarches de tes assurances. En cas d'incident, préviens rapidement les responsables et l'assureur.

- Avant un achat, compare le prix total et les conditions. Garde tes preuves et contacte le vendeur par écrit en cas de défaut.

Tu peux faire valoir la **garantie légale de conformité** pendant deux ans après l'achat d'un bien auprès d'un professionnel. Un suivi régulier de ton **budget mensuel** et la conservation des documents t'aideront à agir efficacement.

Langue vivante étrangère : Anglais

Présentation de la matière :
En CAP Glacier fabricant, tu travailles l'Anglais pour communiquer dans des situations quotidiennes et professionnelles. Cette matière conduit à une **épreuve facultative de langue**, avec un niveau A2 attendu.

À l'examen final, sans CCF, tu passes un **oral de 12 minutes** maximum. Il comprend une présentation, un échange avec l'examinateur et la compréhension d'un document écrit.

Aucun coefficient n'est indiqué pour cette épreuve. La notation est sur 20, seuls les points au-dessus de 10 comptent.

Conseil :
Consacre **10 minutes par jour** aux parfums, aux ingrédients et aux expressions d'accueil. Entraîne-toi à présenter un sorbet ou à expliquer sa composition. Je te conseille de parler à voix haute, même avec quelques hésitations.

Prépare une courte présentation liée à ton apprentissage, puis entraîne-toi avec un camarade. Utilise des mots-clés plutôt qu'un texte récité. Pour progresser sans te décourager, corrige une difficulté à la fois et privilégie des **phrases simples et claires**.

Table des matières

Chapitre 1 : Échanger au quotidien en anglais ..... Aller
1. Saluer et se présenter ..... Aller
2. Échanger avec un client ..... Aller
Chapitre 2 : Comprendre et produire des messages professionnels ..... Aller
1. Comprendre un message professionnel ..... Aller
2. Rédiger un message clair et poli ..... Aller
3. Échanger avec un client ou un collègue ..... Aller
Chapitre 3 : Découvrir les cultures des pays anglophones ..... Aller
1. Repérer la diversité des pays anglophones ..... Aller
2. Découvrir les habitudes et les traditions ..... Aller
3. Échanger en situation professionnelle ..... Aller

Chapitre 1 : Échanger au quotidien en anglais

1. Saluer et se présenter :

Les premiers mots :
Au travail, un échange simple commence souvent par une salutation. Tu peux dire bonjour, te présenter et demander le prénom de ton interlocuteur. Ces quelques phrases t'aident à créer un contact poli avec un client ou un collègue.

Hello, my name is Léa. (Bonjour, je m'appelle Léa.)

What's your name? (Comment tu t'appelles ?)

Les expressions utiles :
Apprends d'abord des phrases courtes et faciles à réutiliser. À l'oral, parler lentement et articuler vaut mieux que vouloir faire une phrase compliquée. En stage, j'ai trouvé utile de répéter les expressions à voix haute avant de les employer avec un client.

Phrase en anglais	Traduction en français
Good morning.	Bonjour. (Le matin.)
Good afternoon.	Bonjour. (L'après-midi.)
Good evening.	Bonsoir.
Hello, I'm Léa.	Bonjour, je suis Léa.
Nice to meet you.	Ravi de te rencontrer.
How are you?	Comment vas-tu ?
I'm fine, thank you.	Je vais bien, merci.
Please.	S'il te plaît.
Thank you.	Merci.
You're welcome.	Je t'en prie.
Goodbye.	Au revoir.

Se présenter à un collègue :
Pour faire connaissance, donne ton prénom et explique simplement ton rôle. Tu n'as pas besoin de tout raconter. Dans un atelier, ces phrases peuvent t'aider à rejoindre l'équipe et à demander qui peut te montrer une tâche.

Hello, I'm Sam. I'm a trainee. (Bonjour, je suis Sam. Je suis en formation.)

Who is your supervisor? (Qui est ton responsable ?)

Exemple de mini-dialogue :
Sam: Hello, I'm Sam. I'm a trainee. (Bonjour, je suis Sam. Je suis en formation.)

Emma: Hi, Sam. I'm Emma. Nice to meet you. (Salut, Sam. Je suis Emma. Ravie de te rencontrer.)

2. Échanger avec un client :

Accueillir et comprendre :
Dans une boutique de glaces, tu peux accueillir le client, lui demander ce qu'il souhaite et vérifier que tu as bien compris. Garde les questions courtes. Si tu n'entends pas, demande poliment de répéter plutôt que de deviner.

What would you like? (Que désirez-vous ?)

Would you like a cone or a cup? (Vous préférez un cornet ou un pot ?)

Could you repeat, please? (Pouvez-vous répéter, s'il vous plaît ?)

Prendre une commande simple :
Pour une commande, tu peux préciser le parfum, le contenant et le nombre de boules. Les chiffres sont particulièrement utiles quand le client commande plusieurs portions. Répéter la commande permet de limiter les erreurs, surtout quand la boutique est animée.

One scoop of chocolate, please. (Une boule de chocolat, s'il vous plaît.)

Two scoops in a cup, please. (Deux boules dans un pot, s'il vous plaît.)

Anything else? (Autre chose ?)

Exemple de mini-dialogue :
Server: Hello. What would you like? (Bonjour. Que désirez-vous ?)

Customer: Two scoops of vanilla in a cone, please. (Deux boules de vanille dans un cornet, s'il vous plaît.)

Server: Two scoops of vanilla in a cone. Is that right? (Deux boules de vanille dans un cornet. C'est bien ça ?)

Customer: Yes, thank you. (Oui, merci.)

Erreurs fréquentes :

Une traduction mot à mot du français donne parfois une phrase peu naturelle. Retenir une expression complète t'aide à parler plus facilement. Si tu fais une erreur, reste calme, reformule et vérifie que le client t'a compris.

- **À éviter :** "You want what?" (Tu veux quoi ?) **À dire :** "What would you like?" (Que désirez-vous ?)
- **À éviter :** "Repeat, please." (Répète, s'il te plaît.) **À dire :** "Could you repeat, please?" (Pouvez-vous répéter, s'il vous plaît ?)
- **À éviter :** "I have 18 years." (J'ai 18 ans.) **À dire :** "I'm 18 years old." (J'ai 18 ans.)

Mini-cas pratique :
À 15 h, une cliente anglophone commande 2 boules, fraise et citron, dans un pot. Tu accueilles la cliente, tu poses une question si nécessaire, puis tu répètes la commande avant de servir. Ce réflexe limite les oublis et montre que tu as compris.

Customer: Two scoops, strawberry and lemon, in a cup, please. (Deux boules, fraise et citron, dans un pot, s'il vous plaît.)

You: Two scoops, strawberry and lemon, in a cup. (Deux boules, fraise et citron, dans un pot.)

Livrable attendu : Une commande reformulée en anglais, avec le nombre de boules, les parfums et le contenant. Résultat attendu : 2 boules, 2 parfums et 1 pot correctement confirmés.

Ta check-list au comptoir :
Avant de servir, prends quelques secondes pour vérifier chaque élément. Cette routine est facile à suivre, même pendant un coup de feu. Elle m'aurait évité plusieurs hésitations au début de mon stage.

- Dis bonjour avec une formule simple.
- Demande ce que le client souhaite.
- Vérifie le nombre de boules et les parfums.
- Confirme le cornet ou le pot.
- Remercie le client avant de terminer.

Ce qu'il faut retenir

Pour échanger en anglais au travail, privilégie des phrases simples, polies et faciles à réutiliser. Parle lentement et articule.

- Présente-toi et salue avec des formules comme **"Nice to meet you"**.
- Accueille le client et demande ce qu'il souhaite avec **"What would you like?"**.

- Si tu n’as pas compris, demande poliment de répéter au lieu de deviner.
- Reformule la commande pour vérifier le nombre de boules, les parfums et le contenant.

Ces réflexes rendent tes échanges plus naturels et limitent les erreurs. Reste calme et reformule si nécessaire.

Chapitre 2 : Comprendre et produire des messages professionnels

1. Comprendre un message professionnel :

Repérer les informations utiles :
Quand tu lis un courriel, une consigne ou une fiche en anglais, commence par repérer qui écrit, pourquoi et ce qu'on attend de toi. Cherche les mots connus, les dates, les quantités et les verbes d'action.

Tu n'as pas besoin de traduire chaque mot. Essaie d'abord de comprendre l'idée générale, puis vérifie les détails importants. En stage, cette méthode t'évite de confondre une demande de préparation avec une demande de livraison.

Vocabulaire à reconnaître :

Anglais	Français
Please prepare	Merci de préparer
Order	Commande
Delivery	Livraison
Quantity	Quantité
Allergy	Allergie
Before	Avant

Vérifier le ton et l'objectif :
Un message professionnel va droit au but, tout en restant poli. Repère si la personne pose une question, donne une instruction ou confirme une information. Si un détail essentiel manque, demande une précision plutôt que de deviner.

Exemple de consigne :
Please prepare 2 litres of vanilla ice cream before 10 a.m. (Merci de préparer 2 litres de glace à la vanille avant 10 h.)

2. Rédiger un message clair et poli :

Construire un message simple :
Pour écrire un courriel, indique d'abord l'objet, puis salue la personne. Donne ensuite l'information principale, ajoute les détails utiles et termine par une formule de politesse et ton prénom. Des phrases courtes réduisent les risques d'erreur.

Si tu écris une quantité, une heure ou un parfum, relis-les avant l'envoi. Dans un laboratoire, une petite erreur de chiffre peut entraîner une mauvaise préparation ou un retard de commande.

Représentation visuelle



Communication efficace avec les clients étrangers pour un service de qualité

Formules pratiques :

Anglais	Français
Dear Mr Brown,	Bonjour monsieur Brown,
I am writing about your order.	Je vous écris au sujet de votre commande.
Could you confirm the quantity?	Pourriez-vous confirmer la quantité ?
Thank you for your message.	Merci pour votre message.
Kind regards,	Cordialement,

Erreurs fréquentes :

- Évite "I want two ice creams", qui peut sembler brusque. Préfère "I would like 2 ice creams, please." (Je souhaiterais 2 glaces, s'il vous plaît.)
- Ne confonds pas "I am agree" avec "I agree." (Je suis d'accord.) En anglais, "agree" ne prend pas "am".
- Ne laisse pas une demande ambiguë. Écris "2 litres" plutôt que "2", pour préciser l'unité.

Exemple de courriel :
Dear Ms Green, We can prepare 12 strawberry ice creams for Friday at 2 p.m. Please confirm the delivery address. Kind regards, Lina. (Bonjour madame Green, nous pouvons préparer 12 glaces à la fraise pour vendredi à 14 h. Merci de confirmer l'adresse de livraison. Cordialement, Lina.)

3. Échanger avec un client ou un collègue :

Parler avec méthode :
À l'oral, écoute jusqu'au bout avant de répondre. Si tu n'as pas compris, demande calmement de répéter ou de parler plus lentement. Reformule ensuite l'information importante, surtout pour une commande, une allergie ou une heure de retrait.

Un ton accueillant compte autant que les mots choisis. Parle clairement, sans chercher à aller vite. Une réponse courte et précise est souvent plus utile qu'une longue phrase que tu ne maîtrises pas.

Mini-dialogue au comptoir :
Customer: I would like 2 lemon sorbets, please. (Client : Je voudrais 2 sorbets au citron, s'il vous plaît.)

You: Certainly. Would you like them in cups or cones? (Toi : Bien sûr. Tu les veux en pots ou en cornets ?)

Customer: In cups, please. (Client : En pots, s'il vous plaît.)

You: Two lemon sorbets in cups. Is that correct? (Toi : 2 sorbets au citron en pots. C'est bien ça ?)

Mini-cas pratique et livrable :
À 9 h, une cliente anglophone commande 12 pots de glace à la vanille pour 15 h et signale une allergie aux amandes. Note la commande, vérifie le risque avec ton responsable, puis réponds en anglais avec l'heure et la quantité confirmées.

Exemple de réponse à transmettre :
We confirm 12 vanilla ice creams in cups for 3 p.m. We will check the almond allergy with our manager. (Nous confirmons 12 glaces à la vanille en pots pour 15 h. Nous allons vérifier l'allergie aux amandes avec notre responsable.)

Résultat attendu : une commande écrite lisible, avec 12 pots, l'heure de retrait et l'alerte sur l'allergie. Le livrable est une fiche de commande ou un courriel de confirmation, relu et transmis au responsable avant la préparation.

Check-list avant d'envoyer ou de répondre :

- Ai-je compris qui parle et ce qui est demandé ?

- Ai-je vérifié les parfums, les quantités et les unités ?
- Ai-je noté la bonne date et la bonne heure ?
- Ai-je signalé toute allergie au responsable ?
- Mon message est-il poli, clair et relu ?

Ce qu'il faut retenir

Pour communiquer en anglais au travail, comprends l'essentiel et transmets des informations exactes avec un ton poli.

- Repère **qui écrit et pourquoi**, puis vérifie les verbes d'action, les dates et les détails utiles.
- Rédige des phrases courtes et contrôle les **quantités et horaires** avant l'envoi.
- À l'oral, écoute, demande de répéter si besoin et reformule pour confirmer la commande.
- Signale toute **allergie au responsable** et ne devine jamais une information manquante.

Une confirmation claire et relue limite les erreurs de préparation et de livraison.

Chapitre 3 : Découvrir les cultures des pays anglophones

1. Repérer la diversité des pays anglophones :

Des cultures variées :
L'anglais est parlé dans de nombreux pays, mais leurs cultures ne sont pas identiques. Le Royaume-Uni, les États-Unis, le Canada, l'Australie et l'Irlande ont chacun leurs habitudes, leurs accents et leurs traditions. Évite donc de les confondre.

Des différences à respecter :
Un même pays peut aussi réunir plusieurs régions et communautés. Les habitudes varient selon les personnes, les familles et les lieux. En stage ou avec un client, reste curieux et poli plutôt que de supposer que tout le monde fait pareil.

Exemple de question respectueuse :
What dessert do you usually enjoy at home? (Quel dessert apprécies-tu généralement chez toi ?)

2. Découvrir les habitudes et les traditions :

Les fêtes et les repas :
Les fêtes, les recettes et les horaires de repas changent d'un pays à l'autre, et parfois d'une famille à l'autre. Quand tu présentes une glace inspirée d'une tradition, explique simplement son origine et ses ingrédients. Cela rend l'échange plus intéressant.

Quelques mots utiles :
Ces expressions t'aident à parler d'une culture sans prétendre tout connaître. Je les trouve pratiques pour engager une conversation, décrire un produit ou demander une précision avec tact.

Anglais	Français
A tradition	Une tradition
A local speciality	Une spécialité locale
A celebration	Une célébration
Sweet	Sucré
Dairy-free	Sans produits laitiers
Would you like to try it?	Veux-tu goûter ?
What is it made with?	Avec quoi est-ce préparé ?
It contains nuts.	Cela contient des fruits à coque.

Éviter les généralisations :
Ne présente pas une coutume comme une règle suivie par tout un pays. Si tu n'es pas sûr, pose une question ouverte. C'est plus respectueux et cela t'évite de donner une information fausse à un client ou à un collègue.

Exemple de formulation prudente :
Some people celebrate this holiday with a special dessert. (Certaines personnes célèbrent cette fête avec un dessert particulier.)

3. Échanger en situation professionnelle :

Accueillir et renseigner :
En glacier, quelques phrases simples suffisent pour accueillir, proposer une dégustation et répondre clairement. Parle lentement, articule et vérifie que ton interlocuteur a compris. Pour les allergènes, ne devine jamais, consulte la fiche du produit.

Mini-dialogue au comptoir :
Hello, would you like to try our lemon sorbet? (Bonjour, veux-tu goûter notre sorbet au citron ?)

Yes, please. Does it contain milk? (Oui, s'il te plaît. Est-ce qu'il contient du lait ?)

No, it is dairy-free. You can check the allergen information here. (Non, il est sans produits laitiers. Tu peux vérifier les informations sur les allergènes ici.)

Erreurs fréquentes :

- Évite "You want taste?" Cette phrase est incorrecte. Dis plutôt : Would you like to taste it? (Veux-tu le goûter ?)
- Ne réponds pas au hasard sur les ingrédients. Dis plutôt : Let me check the ingredient list. (Laisse-moi vérifier la liste des ingrédients.)
- Évite de dire qu'une tradition concerne tout le monde. Précise plutôt : Some families celebrate it this way. (Certaines familles la célèbrent de cette façon.)

Mini-cas concret et livrable attendu :
Un client anglophone demande si un sorbet servi en dégustation contient du lait. En 2 minutes, consulte la fiche recette, vérifie les allergènes, puis réponds en anglais. Livrable attendu : une réponse orale de 2 phrases exactes, sans inventer d'information.

Ta check-list sur le terrain :

- Repère le pays ou la région évoquée, sans confondre les cultures.
- Pose une question polie si tu ne connais pas une habitude.
- Présente le produit avec une phrase courte en anglais.
- Vérifie les ingrédients et les allergènes avant de répondre.
- Parle lentement et demande si l'explication est claire.

Ce qu'il faut retenir

Les pays anglophones et leurs communautés ont des habitudes variées : évite les généralisations et privilégie la curiosité.

- Pose des questions ouvertes et parle des traditions avec **des formulations prudentes**.
- Présente clairement les produits et utilise des phrases simples pour **accueillir un client**.
- Vérifie la fiche des ingrédients et des allergènes, sans jamais deviner.

En échange professionnel, parle lentement, vérifie que tu as été compris et donne uniquement des informations fiables.

Culture professionnelle et équipements de glacerie

Présentation de la matière :
En CAP Glacier fabricant, tu découvres l'histoire du métier, le **vocabulaire professionnel** et l'organisation du laboratoire. Tu apprends à identifier les équipements, comme le pasteurisateur et la turbine, leurs fonctions et leurs précautions d'utilisation.

Ces connaissances alimentent l'épreuve de Technologie professionnelle, sciences appliquées et gestion appliquée, de **coefficient 3**. L'évaluation est écrite, en CCF en fin de formation dans les établissements habilités, ou lors d'un examen final de **2 heures** pour les autres candidats.

Conseil :
Prévois **15 minutes de révision** régulières. Pour chaque machine, prépare une fiche avec sa fonction, son fonctionnement et les consignes d'entretien. Dessine aussi le laboratoire pour mémoriser ses zones et comprendre son organisation.

Je te conseille de relier chaque notion aux manipulations réalisées en atelier. Entraîne-toi à expliquer tes choix avec des mots précis. Si tu confonds certains appareils, reprends leurs notices avec ton enseignant, puis teste tes connaissances sans regarder tes fiches.

Table des matières

Chapitre 1 : Culture du métier et organisation du laboratoire ..... Aller
1. Découvrir le métier de glacier ..... Aller
2. Organiser le laboratoire ..... Aller
Chapitre 2 : Appareils de chauffe et de froid, usage sécurisé ..... Aller
1. Utiliser les appareils de chauffe sans risque ..... Aller
2. Travailler avec le froid en sécurité ..... Aller
3. Organiser ton poste et réagir aux anomalies ..... Aller
Chapitre 3 : Eau, ventilation et déchets au laboratoire ..... Aller
1. Utiliser l'eau proprement ..... Aller
2. Gérer l'air et la ventilation ..... Aller
3. Trier et évacuer les déchets ..... Aller

Chapitre 1 : Culture du métier et organisation du laboratoire

1. Découvrir le métier de glacier :

Le rôle du glacier :
En glacerie, tu fabriques et présentes des glaces, des sorbets et parfois des desserts glacés. Tu choisis les ingrédients, suis des recettes précises, surveilles les températures et veilles à la qualité. J'ai vite compris que la régularité compte autant que la créativité.

Les qualités utiles :
Tu auras besoin de précision, de patience et d'un bon esprit d'équipe. Le travail demande aussi de rester attentif à l'hygiène et aux consignes, même quand le laboratoire est pressé. Une petite erreur de pesée peut modifier le goût ou la texture d'une préparation.

Exemple de fabrication :
Pour préparer 2 kg de sorbet, tu pèses chaque ingrédient selon la fiche de fabrication, mélanges la préparation, puis la turbines. Tu notes les quantités et les étapes réalisées pour pouvoir reproduire le même résultat lors de la prochaine fabrication.

Les métiers autour de toi :
Dans une petite équipe, tu peux échanger directement avec le responsable ou le vendeur. Dans une entreprise plus grande, les tâches sont souvent réparties entre la fabrication, le stockage et la vente. Dans tous les cas, transmettre une information clairement évite les oublis.

2. Organiser le laboratoire :

Un espace pensé pour travailler :
Un laboratoire bien organisé te permet de travailler proprement et sans perdre de temps. Les zones de réception, de préparation, de fabrication et de stockage doivent rester distinctes autant que possible. Range les ustensiles après usage et garde les passages dégagés.

Les gestes d'organisation :
Avant de commencer, lis la fiche de fabrication et vérifie les ingrédients, le matériel et le temps disponible. Prépare ce dont tu as besoin, puis nettoie au fur et à mesure. Cette méthode simple limite les oublis et t'aide à garder ton plan de travail net.

Moment	À vérifier
Avant la fabrication	La recette, les ingrédients et le matériel
Pendant la fabrication	Les pesées, les étapes et la propreté du poste
Après la fabrication	Le rangement, le nettoyage et les informations à transmettre

Ta check-list de terrain :

- Tu as lu la fiche de fabrication.
- Tu as vérifié les ingrédients et le matériel.
- Ton plan de travail est propre et dégagé.
- Tu ranges et nettoies le matériel après usage.
- Tu transmets toute information utile à l'équipe.

Exemple de préparation du poste :
Tu dois fabriquer 3 bacs de glace à la vanille pendant ta matinée de stage. Tu lis la fiche, rassembles les ingrédients et le matériel, puis vérifies les quantités avant de commencer. Tu nettoies ton poste après chaque étape. Résultat : les 3 bacs sont fabriqués selon la même recette et le poste reste prêt pour l'équipe. Livrable attendu : une fiche de fabrication renseignée et un poste propre et rangé.

Ce qu'il faut retenir

Le métier de glacier demande précision, patience et créativité. Pour obtenir des produits réguliers, suis les recettes et respecte les règles d'hygiène.

- Avant de fabriquer, vérifie la **fiche de fabrication**, les ingrédients et le matériel.
- Pendant le travail, contrôle les pesées, les étapes et la propreté du poste.
- Après la fabrication, range, nettoie et partage les **informations utiles** avec l'équipe.

Un laboratoire bien organisé facilite le travail collectif et limite les erreurs. En préparant ton poste et en consignant les étapes, tu garantis des fabrications reproductibles.

Chapitre 2 : Appareils de chauffe et de froid, usage sécurisé

1. Utiliser les appareils de chauffe sans risque :

Les risques à connaître :
En glacerie, tu peux utiliser un pasteurisateur, une cuve de cuisson, un four ou un bain-marie. Les surfaces chaudes, la vapeur et les liquides brûlants peuvent provoquer des brûlures. Un sol mouillé près d'un appareil augmente aussi le risque de chute.

Les bons gestes :
Avant de démarrer, vérifie que l'appareil est stable, propre et en bon état. Suis les consignes de ton responsable et la notice. Utilise les poignées prévues, garde ton visage à distance de la vapeur et signale tout câble, bouton ou dispositif de sécurité abîmé.

- Approche-toi sans te presser et garde le passage dégagé.
- Utilise des maniques sèches et adaptées à la chaleur.
- Ouvre un couvercle en l'éloignant de ton visage.
- Ne touche pas une surface chaude pour vérifier sa température.

Pour nettoyer ou débloquer un appareil, arrête-le et applique la procédure prévue dans l'établissement. Ne démonte jamais un équipement et ne tente pas de réparer un branchement électrique ou au gaz. En cas de doute, arrête l'utilisation et préviens ton responsable.

Exemple de préparation d'une base à glace :
Tu chauffes une préparation dans un pasteurisateur. Tu vérifies le programme avec ton responsable, tu évites de remplir la cuve au-delà du repère et tu protèges tes mains avec des maniques sèches. À la fin, tu suis la procédure d'arrêt avant le nettoyage.

2. Travailler avec le froid en sécurité :

Les risques à connaître :
Les turbines, les cellules de refroidissement, les armoires négatives et les chambres froides demandent de la vigilance. Le froid peut engourdir les doigts et gêner les gestes. Une porte qui ferme mal, un sol humide ou du givre peuvent aussi causer un accident.

L'INRS recommande de limiter les expositions prolongées au froid et de vérifier régulièrement les dispositifs de sécurité des chambres froides, notamment l'ouverture depuis l'intérieur et l'alarme.

Les bons gestes :
Avant d'entrer en chambre froide, repère l'ouverture intérieure et le dispositif d'alarme. Porte les vêtements de protection mis à disposition et prépare à l'avance ce que tu dois prendre. Referme la porte sans la claquer, puis signale tout dysfonctionnement.

Pour une turbine ou une cellule, respecte les consignes de chargement et n'interviens jamais dans une partie mobile. Si l'appareil fait un bruit inhabituel, affiche une erreur ou ne refroidit plus correctement, arrête son utilisation selon la procédure et avertis ton responsable.

Exemple de rangement en chambre froide :
Tu dois récupérer 3 bacs de préparation. Tu repères leur emplacement avant d'entrer, tu prends un chariot si nécessaire, puis tu refermes la porte après ton passage. Si l'alarme ne fonctionne pas ou si la porte reste bloquée, tu préviens immédiatement ton responsable.

À vérifier	Ton geste
État de l'appareil	Repère les câbles abîmés, fuites ou bruits inhabituels
Zone de travail	Dégage le passage et sèche toute flaque
Protection	Choisis des maniques sèches ou une tenue contre le froid
Chambre froide	Repère l'ouverture intérieure et l'alarme avant d'entrer
Anomalie	Arrête l'utilisation selon la procédure et avertis ton responsable

3. Organiser ton poste et réagir aux anomalies :

Une méthode simple au quotidien :
Prends quelques instants avant chaque utilisation pour lire les consignes et préparer ton matériel. Cette habitude évite les déplacements précipités, les manipulations hasardeuses et les oublis. À la fin, range les accessoires et laisse l'appareil dans l'état prévu par ton établissement.

- Vérifie l'appareil et son environnement.
- Prépare les produits et les ustensiles nécessaires.
- Utilise l'équipement selon les consignes apprises.
- Signale immédiatement un danger ou une panne.

Mini cas pratique et livrable attendu :
En stage, tu dois chauffer une base puis la placer au froid. Tu contrôles d'abord l'état des 2 appareils et tu dégages le passage. Après usage, tu signales une porte de chambre froide qui ferme mal à ton responsable.

Le résultat attendu est un poste rangé, un équipement suspect mis de côté selon la procédure de l'établissement et une anomalie transmise sans délai. Ton livrable est une fiche de contrôle complétée avec la date, l'appareil vérifié et le problème observé.

Astuce de terrain :

Quand tu débutes, ne te fie pas seulement à l'apparence d'un appareil. Un bouton qui répond mal ou une porte qui ferme difficilement mérite d'être signalé. J'ai appris qu'un signalement rapide évite souvent qu'un petit problème devienne une situation dangereuse.

Représentation visuelle



Vérifier l'état des équipements avant leur utilisation

Ce qu'il faut retenir

Pour utiliser les appareils de chauffe et de froid, prépare ton poste et respecte les consignes afin de prévenir brûlures, chutes et accidents liés au froid.

- Vérifie l'état de l'équipement, dégage le passage et utilise les **protections adaptées**.
- Éloigne ton visage de la vapeur, ne touche pas les surfaces chaudes et n'interviens jamais dans une partie mobile.
- En chambre froide, repère l'ouverture intérieure et l'alarme, puis signale tout **dysfonctionnement observé**.
- Arrête l'appareil selon la procédure et avertis ton responsable en cas d'anomalie.

Un signalement rapide et une fiche de contrôle aident à maintenir un poste sûr et bien organisé.

Chapitre 3 : Eau, ventilation et déchets au laboratoire

1. Utiliser l'eau proprement :

À quoi sert l'eau :
Au laboratoire, tu utilises l'eau pour préparer certaines recettes, fabriquer de la glace, laver le matériel et te laver les mains. Dès qu'elle touche une denrée ou une surface en contact avec une denrée, elle doit être potable et disponible en quantité suffisante.

La glace alimentaire se fabrique avec de l'eau potable et se manipule à l'abri des contaminations. Pense aussi à garder propres la pelle, la machine et le bac à glace. Une eau propre ne suffit pas si le matériel est sale.

Éviter les contaminations :
Ne confonds pas l'eau destinée aux aliments avec une éventuelle eau non potable utilisée pour un autre usage. Les réseaux doivent rester séparés et clairement repérés. Si tu constates une fuite, une couleur ou une odeur inhabituelle, préviens ton responsable avant de poursuivre.

Après le lavage, évite les flaques près des plans de travail et des appareils électriques. Un sol mouillé peut faire tomber quelqu'un, tandis que l'eau stagnante favorise les salissures. Sèche la zone selon les consignes du laboratoire.

Situation	Geste professionnel
Fabrication de glace alimentaire	Utiliser de l'eau potable et protéger la glace après fabrication.
Fuite sous un évier	Alerter, protéger les denrées et faire nettoyer la zone.
Eau non potable pour un usage technique	Vérifier que le réseau est séparé et identifié.

Ces repères suivent les exigences d'hygiène du règlement européen sur l'eau potable, la glace alimentaire et la séparation des réseaux.

2. Gérer l'air et la ventilation :

Renouveler l'air sans déplacer les salissures :
Une ventilation adaptée évacue l'humidité, la chaleur et les odeurs. En glacerie, elle aide aussi à limiter la condensation, qui peut goutter sur les surfaces ou rendre le sol glissant. L'air ne doit pas aller d'une zone sale vers une zone propre.

Selon le règlement européen, la ventilation peut être naturelle ou mécanique, mais elle doit être suffisante. Les filtres et les éléments à nettoyer doivent rester accessibles.

Repérer les problèmes :
Observe les signes simples : buée persistante, odeur qui reste, air immobile ou condensation au plafond. Signale-les, car ouvrir une fenêtre n'est pas toujours la bonne solution, notamment si cela laisse entrer des insectes ou des poussières.

Une erreur fréquente consiste à ignorer un filtre encrassé parce que l'appareil fonctionne encore. Note le nettoyage ou le remplacement prévu dans le suivi du laboratoire, puis préviens ton responsable si le flux d'air semble faible.

Exemple de contrôle de ventilation :
En début de poste, tu remarques de la buée près de la zone de lavage. Tu le signales, vérifies que la bouche n'est pas obstruée selon les consignes, puis inscris l'anomalie dans le cahier de suivi. Livrable attendu : une anomalie datée et transmise au responsable.

3. Trier et évacuer les déchets :

Éviter l'accumulation :
Retire les déchets des zones de préparation dès que nécessaire, sans attendre qu'une poubelle déborde. Utilise des contenants adaptés, propres et fermables. Le tri à la source concerne notamment les biodéchets, comme les restes alimentaires et certaines épluchures.

Garde les déchets à l'écart des ingrédients, des ustensiles propres et des emballages. Après avoir touché une poubelle, lave-toi les mains avant de reprendre la fabrication. Les déchets ne doivent pas devenir une source de contamination ou attirer des nuisibles.

Le règlement européen demande d'évacuer les déchets sans accumulation et de les conserver dans des contenants adaptés. En France, les biodéchets doivent faire l'objet d'un tri à la source.

Check-list de fin de poste :

À vérifier	Action attendue
Eau et robinets	Fermer les robinets et signaler toute fuite.
Sols et évacuations	Retirer les résidus et laisser la zone propre.
Ventilation	Vérifier qu'aucune bouche accessible n'est obstruée.
Poubelles	Trier, fermer et vider selon l'organisation prévue.
Après manipulation des déchets	Se laver les mains avant de toucher les denrées.

Mini cas concret de tri :
Après une fabrication de 12 bacs de glace, tu sépares les emballages propres des biodéchets, puis tu fermes la poubelle alimentaire avant qu'elle ne déborde. Tu nettoies le

contenant s'il est souillé et notes le passage sur la fiche prévue. Livrable attendu : une fiche de fin de poste complétée et un poste sans déchets visibles.

Ce qu'il faut retenir

Au laboratoire, tu préviens les contaminations et les risques en gérant correctement l'eau, l'air et les déchets.

- Utilise de l'**eau potable** pour les denrées et la glace, protège celle-ci et signale toute anomalie ou fuite.
- Maintiens une **ventilation adaptée** : surveille la condensation, les odeurs et les filtres, puis signale les problèmes.
- Trie et évacue les déchets sans accumulation, dans des contenants propres et fermés, à l'écart des denrées.
- Après avoir manipulé une poubelle, lave-toi les mains avant de reprendre la fabrication.

En fin de poste, vérifie l'eau, les sols, la ventilation et les poubelles. Note et transmets les anomalies selon les consignes du laboratoire.

Matières premières

Présentation de la matière :
En CAP Glacier fabricant, tu étudies les produits laitiers, les œufs, les fruits, les sucres et les additifs. Tu apprends leurs propriétés, leur rôle dans les recettes et leurs **conditions de conservation**.

Ces connaissances sont évaluées dans l'épreuve de technologie professionnelle, sciences appliquées et gestion appliquée, de **coefficient 3**. L'évaluation est écrite, en CCF pendant la formation ou en examen final de **2 heures**, suivant ton statut. La matière n'a pas de coefficient distinct.

Conseil :
Je te conseille de créer une fiche par famille d'ingrédients. Note leur fonction, leur conservation et un exemple d'utilisation. Consacre **15 minutes** à ces fiches, 3 fois par semaine, puis teste-toi sans regarder tes réponses.

En atelier, relie chaque ingrédient à la recette réalisée. Entraîne-toi aussi à vérifier les étiquettes et la traçabilité. Si tu confonds des produits, compare-les dans un tableau. Avance progressivement, sans chercher à tout mémoriser d'un coup.

Table des matières

Chapitre 1 : Choisir les produits laitiers et les ovoproduits ..... Aller
1. Choisir les produits laitiers ..... Aller
2. Choisir les ovoproduits ..... Aller
Chapitre 2 : Fruits et ingrédients végétaux ..... Aller
1. Choisir les fruits et comprendre leur rôle ..... Aller
2. Utiliser les ingrédients végétaux avec méthode ..... Aller
Chapitre 3 : Sucres et édulcorants : propriétés et utilisations ..... Aller
1. Comprendre le rôle des sucres ..... Aller
2. Choisir et utiliser les édulcorants ..... Aller
Chapitre 4 : Arômes, alcools et additifs ..... Aller
1. Choisir et doser les arômes ..... Aller
2. Employer les alcools avec précision ..... Aller
3. Utiliser les additifs et contrôler la recette ..... Aller

Chapitre 1 : Choisir les produits laitiers et les ovoproduits

1. Choisir les produits laitiers :

Rôle dans une glace :
Les produits laitiers donnent à la glace son goût, sa texture et une partie de sa richesse. Le lait apporte de l'eau et des protéines, tandis que la crème et le beurre apportent surtout de la matière grasse. Le choix dépend donc de ta recette.

Choix et réception :
Avant de commander, vérifie la composition, le taux de matière grasse, le conditionnement, la date limite et les conditions de conservation indiquées par le fournisseur. À la livraison, contrôle l'emballage, la température prévue et la date, puis range rapidement les produits au froid.

Produit	À quoi il sert	À vérifier
Lait	Apporte de l'eau et des protéines	Type, fraîcheur, conservation
Crème	Renforce le goût et l'onctuosité	Taux de matière grasse, emballage
Beurre	Enrichit certaines préparations	Produit adapté à la recette, date

Exemple de contrôle à la livraison :
Tu reçois 2 litres de crème pour une fabrication prévue le jour même. Tu compares le produit au bon de commande, contrôles son emballage et sa date, notes la réception selon la procédure de l'atelier, puis le ranges immédiatement au froid.

Repères de terrain :
Une crème plus riche ne rend pas automatiquement une glace meilleure, car l'équilibre de la recette compte aussi. En stage, j'ai appris à ne jamais remplacer un produit sans prévenir le responsable, même si le nouvel emballage semble similaire.

2. Choisir les ovoproduits :

Formes et usages :
Les ovoproduits sont des produits préparés à partir d'œufs, comme l'œuf entier liquide, le jaune ou le blanc. Ils permettent de doser plus facilement la recette et de limiter la manipulation des coquilles. Choisis la forme correspondant à la fonction recherchée.

Sécurité et organisation :
Lis les indications du fabricant pour la conservation, l'utilisation après ouverture et la durée d'emploi. Note la date d'ouverture, referme le contenant et respecte les consignes de l'atelier. La chaîne du froid et le suivi des dates aident à préserver la sécurité des produits.

Exemple de mini-cas en atelier :
Tu prépares une base pour 10 portions et la fiche indique 300 g de jaune d'œuf liquide. Tu vérifies l'étiquette et l'ouverture, pèses 300 g avec une balance propre, puis remets le reste au froid selon les consignes du fabricant. Livrable attendu : une fiche de pesée complétée avec le produit, la quantité et la date d'ouverture.

Ta check-list avant utilisation :

- Vérifie que le produit correspond à la recette.
- Contrôle l'emballage et la date indiquée.
- Relis les conditions de conservation du fabricant.
- Note la date d'ouverture si le contenant est entamé.
- Pèse la quantité demandée et range aussitôt le produit.

Une erreur fréquente consiste à confondre jaune liquide et œuf entier liquide. Pour éviter de déséquilibrer la préparation, prends quelques secondes pour lire le nom du produit et la composition avant de peser.

Ce qu'il faut retenir

Les produits laitiers influencent le goût, la texture et la richesse de ta glace. Les ovoproduits facilitent le dosage, à condition de choisir la forme adaptée à la recette.

- Vérifie la **composition et la fraîcheur**, les dates et l'emballage à la réception, puis range rapidement les produits au froid.
- Respecte les conditions de conservation et d'utilisation après ouverture des ovoproduits, en notant la date d'ouverture.
- Lis attentivement l'étiquette pour ne pas confondre jaune liquide et œuf entier, puis pèse la quantité demandée.

Ne remplace aucun ingrédient sans prévenir le responsable. Une **lecture attentive des étiquettes** et un suivi rigoureux des dates contribuent à l'équilibre de la recette et à la sécurité alimentaire.

Chapitre 2 : Fruits et ingrédients végétaux

1. Choisir les fruits et comprendre leur rôle :

Les formes disponibles :
En laboratoire, tu peux travailler avec des fruits frais, surgelés, en purée ou en conserve. Chaque forme a ses avantages. Le frais apporte souvent une belle présentation, tandis que la purée est pratique pour obtenir un goût régulier.

Leur rôle dans une glace :
Les fruits donnent du goût, de la couleur et parfois de la texture. Ils apportent aussi de l'eau, des sucres et de l'acidité. Ces éléments influencent la fermeté et l'équilibre de ta préparation, donc il faut les prendre en compte dans la recette.

Ingrédient	Rôle principal	Point de vigilance
Fruits frais	Goût, couleur et morceaux	Maturité et régularité des fruits
Purée de fruits	Goût régulier et dosage facile	Teneur en sucre indiquée sur l'emballage
Fruits secs à coque	Saveur, matière grasse et croquant	Allergènes et risque de ramollissement

Exemple d'utilisation de fruits :
Pour un sorbet à la fraise, pèse 1 kg de purée et vérifie sa composition avant de suivre ta recette. Si la purée est déjà sucrée, ne rajoute pas automatiquement la même quantité de sucre qu'avec des fruits frais.

2. Utiliser les ingrédients végétaux avec méthode :

Les ingrédients qui complètent les fruits :
Les fruits secs, les graines, les herbes et certaines épices apportent du croquant ou des notes aromatiques. Les zestes d'agrumes peuvent renforcer le parfum. Dose-les progressivement, car une petite quantité suffit parfois à modifier nettement le goût.

Préparation et conservation :
Lave et prépare les fruits selon les consignes du laboratoire. Retire les parties abîmées, égoutte les fruits très juteux et pèse chaque ingrédient. Garde les purées et préparations au froid selon les règles d'hygiène de ton établissement.

Exemple de mini-cas en laboratoire :
Tu dois réaliser 2 kg de glace à la poire avec des morceaux. Pèse la purée et les autres ingrédients selon la fiche, prépare 200 g de dés de poire égouttés, puis incorpore-les au moment prévu. Résultat attendu, une glace au goût régulier avec des morceaux répartis. Livrable attendu, une fiche de fabrication remplie avec les poids et les observations.

Ta vérification sur le terrain :

- Contrôle la maturité et l'état des fruits avant de les peser.
- Vérifie si la purée contient déjà du sucre.
- Pèse les ingrédients au lieu de les doser à l'œil.
- Égoutte les fruits très juteux avant de les incorporer.
- Note les quantités et le résultat sur la fiche de fabrication.

Ce qu'il faut retenir

Les fruits apportent goût, couleur et texture, mais aussi de l'eau, du sucre et de l'acidité, qui influencent l'équilibre de la glace. Choisis leur forme selon le résultat recherché et vérifie leur composition.

- Avec une purée, contrôle la **teneur en sucre** avant d'ajuster ta recette.
- Prépare et pèse les ingrédients avec soin, puis égoutte les fruits très juteux.
- Ajoute progressivement graines, herbes, épices ou fruits secs et respecte les règles de conservation.

Note les quantités et tes observations sur la fiche de fabrication pour obtenir un résultat régulier et maîtrisé.

Chapitre 3 : Sucres et édulcorants : propriétés et utilisations

1. Comprendre le rôle des sucres :

Leur rôle dans une glace :
Les sucres ne servent pas seulement à donner un goût sucré. Ils apportent aussi de la matière sèche et influencent la texture, la conservation et la facilité de service. En stage, j'ai vite compris qu'en enlever sans réfléchir peut rendre une glace dure.

Le pouvoir sucrant et le pouvoir antigel :
Le pouvoir sucrant, parfois appelé POD, indique l'intensité du goût sucré. Le pouvoir antigel, ou PAC, indique l'effet du sucre sur la congélation. Le saccharose sert souvent de référence, avec une valeur conventionnelle de 100 pour chacun.

Les sucres abaissent le point de congélation du mélange. Une partie de l'eau reste alors non gelée, ce qui aide à obtenir une glace plus souple. Trop de pouvoir antigel peut toutefois donner une préparation molle, difficile à conserver ou à servir correctement.

Les sucres courants en glacerie :

Sucre	Propriété utile	Point de vigilance
Saccharose	Sucre de référence pour le goût et l'équilibre.	Une quantité excessive rend la glace trop sucrée.
Dextrose	Moins sucrant que le saccharose, mais son effet antigel est important.	Un dosage excessif peut assouplir fortement la glace.
Sirop de glucose	Aide à donner du corps et limite la cristallisation.	Sa composition varie selon le produit utilisé.
Sucre inverti	Aide à retenir l'humidité et à assouplir la texture.	Il faut le doser selon la recette.

Ces effets sont des repères, pas des valeurs identiques pour tous les produits. Pour le sirop de glucose, regarde notamment les indications du fabricant, car son équivalent dextrose, ou DE, influence ses propriétés.

Exemple d'équilibrage :
Pour un essai de 1 000 g de mix, tu remplaces 20 g de saccharose par 20 g de dextrose, sans modifier les autres ingrédients. Tu notes la texture après congélation et la sensation sucrée. C'est un test comparatif, pas une formule universelle.

2. Choisir et utiliser les édulcorants :

Édulcorants et sucres :

Les édulcorants sont des ingrédients qui donnent un goût sucré. Certains apportent aussi du volume, alors que d'autres sont très intenses et s'utilisent en petites quantités. Ne les considère pas comme un remplacement automatique du sucre, car ils n'ont pas tous le même effet sur la texture.

En pratique, vérifie la fiche technique et la recette du fournisseur avant tout remplacement. Un produit très sucrant peut modifier le goût sans apporter assez de matière sèche ou le même effet antigel que le sucre retiré.

Les bons gestes de préparation :

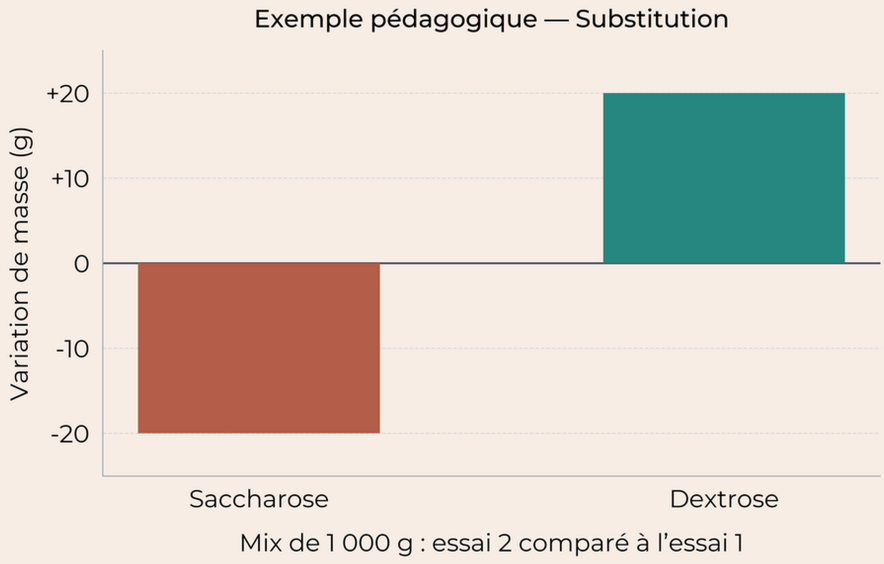
- Utilise une balance précise, surtout pour les petites quantités.
- Pèse chaque ingrédient avant de commencer.
- Mélange les poudres entre elles avant de les incorporer au mix.
- Pour un sirop, suis l'ordre d'incorporation indiqué dans ta recette.
- Note les quantités et le résultat pour pouvoir comparer tes essais.

Cette organisation évite les oublis et les paquets de poudre mal dispersés. Une erreur fréquente consiste à changer plusieurs ingrédients à la fois. Si la texture varie, tu ne sauras alors pas quelle modification en est la cause.

Repères pour corriger une texture :
Si ta glace est trop dure à la température de service prévue, examine d'abord l'équilibre complet du mix avant d'ajouter du sucre. Si elle est trop molle ou trop sucrée, vérifie les quantités pesées et les types de sucres. Un seul essai ne suffit pas toujours pour conclure.

Exemple de mini cas pratique :
Tu prépares 1 000 g de mix vanille et constates qu'après congélation la glace est trop dure à servir. Tu contrôles les pesées, puis tu fais un second essai en remplaçant 20 g de saccharose par 20 g de dextrose. Tu notes le résultat après le même temps de maturation et de congélation. Livrable attendu : une fiche d'essai indiquant les ingrédients, les quantités en grammes, les étapes et l'observation de texture.

Graphique chiffré



Check-list avant de lancer le mix :

- Ai-je vérifié la recette et la fiche technique des sucres ?
- Ai-je pesé chaque ingrédient en grammes ?
- Ai-je bien identifié la forme utilisée, poudre ou sirop ?
- Ai-je évité de modifier plusieurs paramètres en même temps ?
- Ai-je prévu de noter la texture et le goût après congélation ?

Ce qu'il faut retenir

Les sucres influencent le goût, la texture, la conservation et la facilité de service. Leur équilibre est essentiel pour obtenir une glace adaptée.

- Le **pouvoir sucrant** mesure la sensation de douceur, tandis que le pouvoir antigel agit sur la congélation.
- Le saccharose, le dextrose, le glucose et le sucre inverti ont des effets différents sur la texture et la souplesse.
- Les édulcorants ne remplacent pas automatiquement le sucre : vérifie leur fiche technique et leur apport en matière sèche.
- Pèse précisément, ne modifie qu'un paramètre à la fois et consigne tes essais.

Pour corriger une glace trop dure ou trop molle, examine l'équilibre du mix et compare des essais réalisés dans les mêmes conditions.

Chapitre 4 : Arômes, alcools et additifs

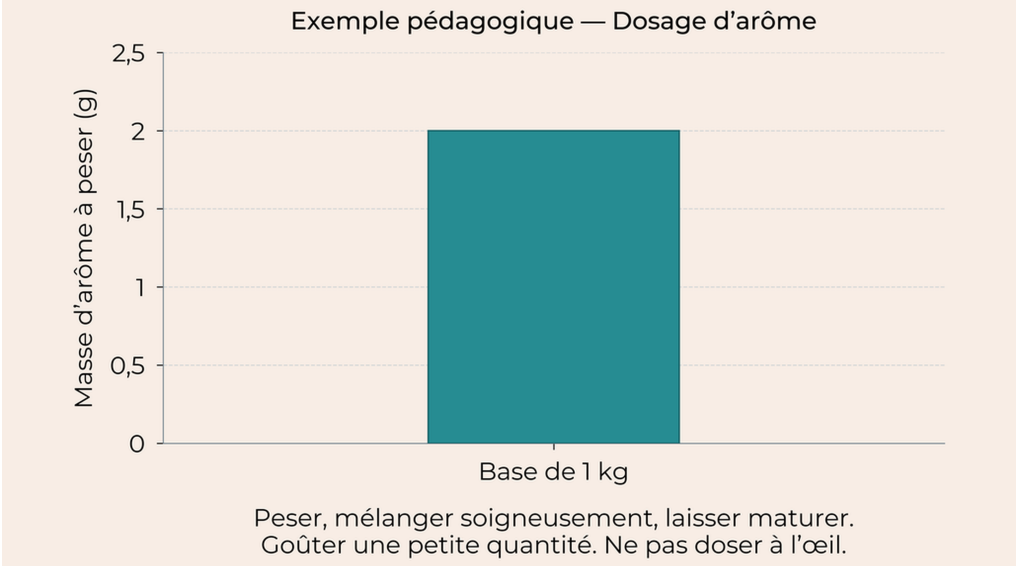
1. Choisir et doser les arômes :

Le rôle des arômes :
Un arôme donne ou renforce une odeur et un goût. En glacier, tu peux utiliser un ingrédient aromatique comme la vanille, le café ou le zeste, ou un arôme alimentaire préparé. Vérifie toujours son usage prévu et sa compatibilité avec ta recette.

Naturels et préparés :
La vanille en gousse apporte aussi de petits grains et une présence visuelle. Un arôme concentré est souvent plus régulier d'un lot à l'autre, mais il peut vite dominer. Les arômes alimentaires sont encadrés par une réglementation européenne spécifique.

Exemple de dosage :
Tu prépares 1 kg de base et la fiche technique indique 2 g d'arôme par kilogramme. Pèse 2 g, mélange soigneusement, puis goûte une petite quantité après maturation. Ne dose pas à l'œil, surtout avec un produit concentré.

Graphique chiffré



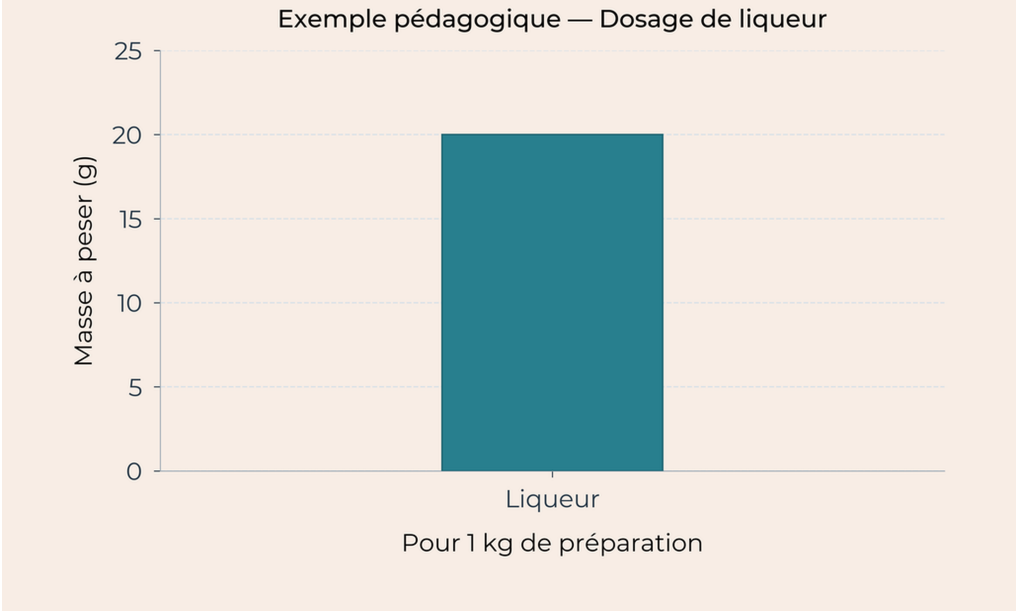
2. Employer les alcools avec précision :

Leur effet dans une glace :
Un alcool apporte une note aromatique, par exemple le rhum dans une glace aux raisins ou une liqueur dans un sorbet. Il abaisse aussi le point de congélation. Trop d'alcool peut donc rendre la préparation molle et gêner sa prise.

Le bon geste :
Respecte la recette et mesure l'ajout en grammes ou en millilitres. N'ajoute pas une dose supplémentaire simplement parce que le goût semble léger avant congélation, le froid atténue certaines sensations. Consulte aussi les consignes de ton établissement pour le service aux clients.

Exemple de réglage :
Pour 1 kg de préparation, ta fiche prévoit 20 g de liqueur. Pèse cette quantité, incorpore-la comme indiqué, puis vérifie la texture après turbinage. Note le résultat pour reproduire le même équilibre au prochain essai.

Graphique chiffré



3. Utiliser les additifs et contrôler la recette :

À quoi servent les additifs :
Un additif est ajouté pour une fonction technologique, par exemple stabiliser une préparation ou améliorer sa texture. Certains produits sont des mélanges prêts à l'emploi. Ils ne remplacent ni une recette équilibrée ni de bonnes pratiques d'hygiène. Seuls les additifs autorisés peuvent être utilisés, selon les conditions prévues pour l'aliment concerné.

Représentation visuelle



Mélange des ingrédients pour obtenir une base de glace homogène

Peser et disperser :
Une dose trop élevée peut donner une texture pâteuse ou une sensation désagréable en bouche. Suis la fiche du fabricant, pèse avec une balance adaptée et répartis la poudre selon la méthode indiquée. Pour éviter les grumeaux, certains mélanges se dispersent d'abord dans le sucre.

Produit	Contrôle pratique	Erreur à éviter
Arôme	Lire la dose indiquée	Doser à l'œil
Alcool	Peser et noter la quantité	En ajouter sans recalculer la texture
Additif	Vérifier l'usage et la dose	Dépasser la fiche technique
Étiquette	Conserver les informations du produit	Jeter l'emballage avant vérification

Mini cas pratique :
Tu réalises un essai de 2 kg de glace au café avec un arôme et un stabilisant. Tu lis les 2 fiches techniques, calcules les doses pour 2 kg, pèses chaque ajout et notes la texture après turbinage. Livrable attendu : une fiche d'essai avec ingrédients, doses, date et résultat observé.

Checklist avant la préparation :

- Vérifie que le produit est bien destiné à un usage alimentaire.
- Lis la dose et la méthode d'incorporation sur la fiche.

- Pèse chaque ajout au lieu d'estimer sa quantité.
- Note les doses réellement utilisées et le résultat obtenu.
- Garde l'étiquette ou la fiche produit pour retrouver les informations.

Ce qu'il faut retenir

Arômes, alcools et additifs modifient le goût ou la texture : leur emploi exige précision et respect des consignes.

- Choisis des **produits adaptés** à l'usage alimentaire et vérifie leur fiche technique.
- **Pèse chaque dose** plutôt que de l'estimer, puis respecte la méthode d'incorporation.
- L'alcool abaisse le point de congélation : un excès peut rendre la glace trop molle.
- Note les quantités et le résultat pour **reproduire tes essais**.

Contrôle aussi les informations des étiquettes et conserve-les. Une recette bien suivie favorise une texture régulière et un résultat maîtrisé.

Technologie et fabrication des desserts glacés

Présentation de la matière :
En CAP Glacier fabricant, tu apprends à préparer glaces, sorbets et entremets. Tu étudies les ingrédients, les étapes de fabrication, les décors et le **respect de l'hygiène**.

Cette matière prépare à l'épreuve « Production et valorisation des desserts glacés », de **coefficient 10**, évaluée en CCF dans les établissements habilités ou en examen final pour les autres candidats.

En ponctuel, elle dure **9 h 30**, avec calcul écrit, réalisation graphique et fabrication pratique. Le CCF comprend des évaluations en entreprise et en établissement.

Conseil :
Je te conseille de réviser 15 minutes régulièrement. Construis des **fiches de fabrication** avec ingrédients, quantités, températures et étapes. Entraîne-toi aussi au calcul d'une recette de sorbet, sans négliger les unités.

Avant chaque séance, prépare ton **planning de travail**. Après la fabrication, note une réussite et une difficulté. Si une texture te déçoit, demande à ton enseignant de t'aider à comprendre plutôt que de recommencer sans réfléchir.

Table des matières

Chapitre 1 : Formuler les sorbets et fabriquer les glaces ..... Aller
1. Formuler un sorbet équilibré ..... Aller
2. Fabriquer et conserver les glaces ..... Aller
Chapitre 2 : Préparer les spécialités glacées non turbinées ..... Aller
1. Comprendre les préparations non turbinées ..... Aller
2. Réaliser les bases et les assemblages ..... Aller
3. Contrôler le résultat et travailler proprement ..... Aller
Chapitre 3 : Réaliser les accompagnements sucrés du glacier ..... Aller
1. Choisir et préparer les accompagnements ..... Aller
2. Réaliser les préparations avec soin ..... Aller
3. Dresser et contrôler le résultat ..... Aller
Chapitre 4 : Monter, décorer et conditionner les desserts glacés ..... Aller
1. Préparer le montage ..... Aller
2. Décorer avec soin ..... Aller
3. Conditionner et contrôler ..... Aller

Chapitre 1 : Formuler les sorbets et fabriquer les glaces

1. Formuler un sorbet équilibré :

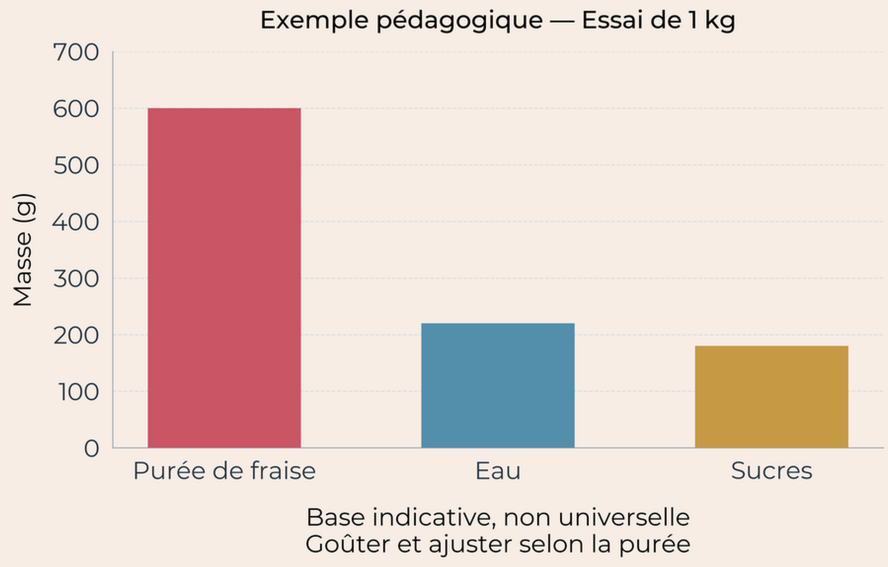
Comprendre la composition :
Un sorbet se prépare à partir d'eau, de fruits et de sucres. Selon la recette, tu peux aussi ajouter un stabilisant pour améliorer la texture. Chaque ingrédient a un rôle, le sucre adoucit et aide à limiter la dureté, tandis que le fruit apporte son goût et son eau.

Équilibrer la recette :
Une formule doit tenir compte de l'eau apportée par les fruits et de leur maturité. Trop de sucre, et le sorbet devient mou et très sucré. Pas assez, et il risque d'être dur, difficile à servir et peu agréable en bouche.

En atelier, pèse les ingrédients plutôt que de les mesurer à l'œil. Mélange les sucres à sec avant de les incorporer pour éviter les paquets. Note la recette et le résultat, tu pourras ainsi corriger une seule quantité à la fois.

Exemple de formulation :
Pour un essai de 1 kg, tu peux partir de 600 g de purée de fraise, 220 g d'eau et 180 g de sucres. C'est un exemple pédagogique, pas une formule universelle. Goûte et ajuste selon la maturité et la douceur de la purée.

Graphique chiffré



2. Fabriquer et conserver les glaces :

Préparer et turbiner :

Pour une glace, prépare une base adaptée à la recette, souvent avec du lait, de la crème, des sucres et parfois des jaunes d'œufs. Mélange soigneusement, puis applique le traitement prévu par ta recette et ton protocole d'hygiène.

Refroidis rapidement la préparation et laisse-la maturer au froid selon la fiche technique. Cette attente aide les ingrédients à s'hydrater et facilite le turbinage. Verse ensuite la quantité adaptée dans une turbine propre, puis surveille la texture plutôt que de te fier uniquement au temps.

Conditionner et contrôler :
Dès que la glace est turbinée, remplis des bacs propres, lisse la surface et protège-les. Un passage rapide au froid négatif aide à raffermir le produit. Évite de laisser les bacs attendre sur le plan de travail, car la glace fond et sa texture se dégrade.

En France, les glaces et sorbets doivent être conservés à une température maximale de -18 °C au stade de l'entreposage ou du transport. Respecte aussi le plan de maîtrise sanitaire de ton établissement et relève les températures selon les consignes de l'équipe.

Mini cas concret :
Tu dois produire 2 bacs de sorbet citron de 1 kg. Tu pèses les ingrédients, mélanges la préparation, la refroidis, puis turbines en 2 fournées si la capacité de la machine l'exige. Tu conditionnes chaque bac et vérifies la température de stockage.

Livrable attendu : 2 bacs identifiés, contenant chacun 1 kg de sorbet, avec la date de fabrication et la traçabilité des ingrédients indiquées selon les règles de l'atelier. Le résultat doit être régulier, sans morceaux de sucre ni zones fondues.

Repères à vérifier en atelier :

Étape	Vérification
Pesée	Chaque ingrédient est pesé et noté.
Mélange	La préparation est homogène, sans paquets.
Turbine	La cuve est propre et la texture est surveillée.
Stockage	Le bac est protégé, identifié et conservé à la température prévue.

Ce qu'il faut retenir

Pour réussir sorbets et glaces, respecte les proportions, les étapes de fabrication et les règles d'hygiène.

- Pour un sorbet, équilibre **fruits, eau et sucres** selon la maturité des fruits. Pèse et note chaque ingrédient.
- Pour une glace, refroidis et fais maturer la préparation avant de la turbiner, puis surveille sa texture.
- Conditionne rapidement en bacs propres, protège-les et conserve les produits à **-18 °C maximum**, avec l'identification et la traçabilité requises.

Des contrôles à chaque étape t'aident à obtenir un résultat régulier et à préserver sa qualité.

Chapitre 2 : Préparer les spécialités glacées non turbinées

1. Comprendre les préparations non turbinées :

Principe et produits :
Contrairement à une glace turbinée, une spécialité non turbinée ne passe pas dans une turbine. Tu prépares sa texture en incorporant de l'air, souvent grâce à une meringue ou à une crème fouettée, puis tu la fais prendre au froid.

Textures à obtenir :
Le parfait est généralement riche et fondant. La mousse glacée est plus légère. Le soufflé glacé se présente dans un moule haut, avec un col qui lui donne l'apparence d'un soufflé. Ces préparations doivent rester aérées après congélation.

Exemple de préparation :
Pour un parfait au café, tu peux mélanger une base de jaunes d'œufs cuits avec un sirop chaud, puis incorporer délicatement de la crème fouettée avant de remplir les moules.

2. Réaliser les bases et les assemblages :

Préparer et incorporer :
Commence par peser tous les ingrédients et prépare ton matériel. Selon la recette, réalise une pâte à bombe avec des jaunes d'œufs et un sirop chaud, ou une meringue italienne avec des blancs et un sirop. Incorpore ensuite la crème fouettée sans casser les bulles.

Protéger la légèreté :
Une crème trop fouettée devient granuleuse et se mélange difficilement. À l'inverse, une crème trop souple apporte moins de tenue. Pour garder une texture régulière, mélange d'abord une petite quantité de crème à la base, puis incorpore le reste à la spatule, en soulevant la masse.

Organiser la prise au froid :
Remplis les moules sans attendre, lisse la surface et protège-les. Place-les rapidement au congélateur, en évitant de les coller à des produits non protégés. Le temps de prise varie selon la recette, la taille du moule et le matériel utilisé.

Astuce de terrain :
Prépare tes moules et tes bandes de papier avant de commencer le montage. J'ai souvent vu des élèves réussir une belle mousse, puis perdre du temps à chercher un cercle ou du rhodoïd pendant que la préparation se réchauffait.

3. Contrôler le résultat et travailler proprement :

Hygiène et régularité :

Lave-toi les mains, nettoie et désinfecte ton plan de travail, puis sépare les produits propres des emballages. Respecte les consignes de conservation de l'établissement et de ta recette. Un mélange laissé trop longtemps à température ambiante peut perdre en qualité et présenter un risque sanitaire.

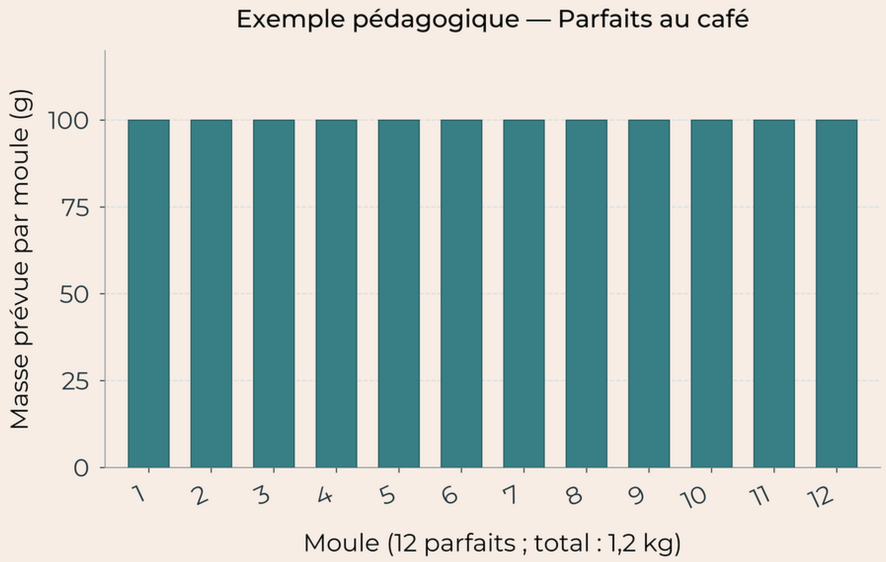
Contrôler avant de servir :
Vérifie que la spécialité est prise, que la surface est nette et que la découpe révèle des couches régulières. Sors le produit au moment adapté au service. Une attente trop longue le ramollit, tandis qu'une découpe trop précoce peut écraser sa texture.

Repères pratiques :
Utilise cette check-list pendant ton travail. Les durées de prise ne sont pas universelles, alors note celles de ta recette et vérifie le résultat plutôt que de te fier uniquement à une durée copiée d'un autre produit.

Contrôle	À vérifier
Pesée	Tous les ingrédients sont pesés selon la recette.
Matériel	Les fouets, les moules et la spatule sont propres et prêts.
Texture	La crème est fouettée, mais reste lisse et souple.
Montage	Les moules sont remplis régulièrement et protégés.
Stockage	Les produits sont identifiés et placés au froid sans attendre.

Mini cas concret :
Tu dois réaliser 12 parfaits au café de 100 g chacun. Pèse 1,2 kg de préparation, répartis-la en 12 moules, puis note l'heure d'entrée au congélateur. Le livrable attendu est une série de 12 parfaits réguliers, identifiés et prêts à être démoulés selon les consignes de l'atelier.

Graphique chiffré



Ce qu'il faut retenir

Les spécialités non turbinées tirent leur texture de l'air incorporé, puis prennent au froid. Pour les réussir, prépare soigneusement tes ingrédients et ton matériel.

- Choisis une base adaptée, comme une pâte à bombe ou une meringue italienne, et incorpore la crème fouettée sans casser les bulles.
- Garde une **texture légère et régulière** en mélangeant délicatement, puis remplis les moules sans attendre.
- Respecte l'**hygiène et la conservation**, protège les préparations et vérifie leur prise avant le service.

Prépare les moules à l'avance et adapte le temps de congélation à la recette. Tu obtiendras ainsi des produits aérés, nets et réguliers.

Chapitre 3 : Réaliser les accompagnements sucrés du glacier

1. Choisir et préparer les accompagnements :

Leur rôle :
Un accompagnement apporte du goût, de la couleur ou du croquant à un dessert glacé. Il doit mettre la glace en valeur sans la masquer. Pense à varier les textures, car le contraste rend la dégustation plus agréable.

Les préparations courantes :
Selon la recette, tu peux préparer un coulis de fruits, une sauce au chocolat, un biscuit, une tuile, une meringue ou des fruits frais. Choisis des saveurs qui s'accordent avec le parfum de la glace.

- Avec une glace à la vanille, propose un coulis de fruits rouges ou une tuile aux amandes.
- Avec un sorbet au citron, ajoute une meringue ou un biscuit léger.
- Avec une glace au chocolat, choisis une sauce fruitée ou un élément croustillant.

Exemple d'association :
Pour servir une coupe de sorbet à la framboise, prépare un coulis de mangue et ajoute une petite tuile croustillante. Les saveurs acidulées et douces se complètent, tandis que la tuile apporte une texture différente.

2. Réaliser les préparations avec soin :

L'organisation du travail :
Avant de commencer, lis la recette et pèse les ingrédients. Prépare ton matériel, puis garde ton plan de travail propre. Cette mise en place évite les oublis et t'aide à avancer sans te presser au moment du service.

Les gestes à surveiller :
Pour un coulis, mixe les fruits puis filtre-le si tu veux retirer les graines. Pour une sauce, chauffe doucement et mélange régulièrement. Pour un biscuit, respecte l'épaisseur et la cuisson indiquées, car quelques minutes de trop peuvent le dessécher.

- Utilise des ustensiles propres et adaptés à chaque préparation.
- Goûte avec une cuillère propre et ajuste l'assaisonnement sucré selon la recette.
- Laisse refroidir les préparations avant de les conditionner.
- Protège-les et conserve-les selon les consignes de ton établissement.

Exemple de préparation :

Pour accompagner 10 coupes, tu réalises 300 g de coulis de fraise. Tu mixes les fruits, filtres les graines, puis répartis le coulis dans un récipient propre. Tu le filmes et le gardes au froid jusqu'au service.

3. Dresser et contrôler le résultat :

Le dressage :
Dispose l'accompagnement de façon nette et régulière. Une petite quantité suffit souvent : elle doit compléter la glace, pas noyer la coupe. Ajoute les éléments croustillants au dernier moment pour qu'ils gardent leur texture.

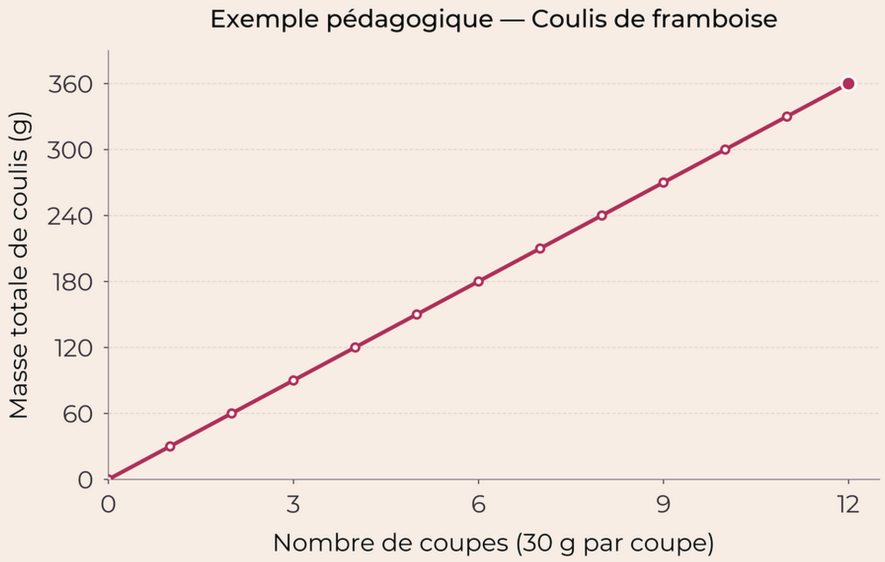
Le contrôle avant le service :
Vérifie la propreté du contenant, la fraîcheur des éléments et l'équilibre des portions. Un accompagnement peut être bon, mais perdre son intérêt s'il est détrempé, trop abondant ou mal réparti.

Repères opérationnels :

Étape	Contrôle à effectuer
Avant la préparation	Lire la recette et peser les ingrédients.
Pendant la préparation	Respecter les gestes, la cuisson et la propreté.
Avant le dressage	Vérifier la texture et la fraîcheur.
Au dressage	Garder une portion régulière et une présentation propre.
Juste avant le service	Ajouter les éléments croustillants au dernier moment.

Mini cas pratique :
Tu dois préparer 12 coupes de glace à la vanille avec coulis de framboise et éclats de biscuit. Prévois 360 g de coulis, répartis en 30 g par coupe, puis ajoute les éclats juste avant l'envoi.

Graphique chiffré



Livrable attendu :
Tu remets 12 coupes régulières, chacune avec sa portion de coulis et ses éclats croustillants. Le plan de travail est propre, les préparations restantes sont protégées et rangées selon les consignes de l'établissement.

Ce qu'il faut retenir

Choisis des accompagnements qui **complètent la glace** par leurs saveurs, couleurs et textures, sans la masquer.

- Lis la recette, pèse les ingrédients et prépare un espace de travail propre.
- Respecte les gestes, les cuissons et les règles de conservation.
- Dresse des portions régulières et ajoute les éléments croustillants au dernier moment.

Avant le service, vérifie la fraîcheur, la texture et la propreté de la présentation. Une préparation soignée garantit un **dressage équilibré** et appétissant.

Chapitre 4 : Monter, décorer et conditionner les desserts glacés

1. Préparer le montage :

Organiser ton poste :
Avant de commencer, vérifie que tes glaces, tes biscuits et tes garnitures sont prêts. Prépare aussi ton moule, ta spatule, ta poche et tes ustensiles propres. Cette organisation évite les oublis et limite le temps passé hors du froid.

Choisir l'ordre des couches :
Monte ton dessert dans l'ordre prévu par la recette, en pensant au démoulage et à la présentation. Une couche trop molle risque de se mélanger à la suivante. Si besoin, remets le dessert au froid entre 2 couches pour les raffermir.

Exemple de montage :
Pour un entremets glacé de 8 parts, place un biscuit au fond du moule, ajoute une première glace, puis un insert fruité et une seconde glace. Termine par une base régulière, qui deviendra le dessous du dessert après démoulage.

2. Décorer avec soin :

Soigner la finition :
Une décoration réussie met le dessert en valeur sans cacher sa forme ni gêner la découpe. Travaille rapidement, avec des produits bien préparés. Des décors simples et réguliers donnent souvent un résultat plus net que des ajouts trop nombreux.

Choisir des décors adaptés :
Tu peux utiliser des fruits, des copeaux de chocolat, des éléments en meringue ou un coulis, selon la recette et le résultat recherché. Vérifie que chaque décor supporte le froid et reste agréable à manger après décongélation.

Exemple de décoration :
Pour une bûche glacée de 6 parts, poche 6 rosaces régulières sur le dessus, puis ajoute quelques éclats de chocolat. Garde un espace libre près des bords pour faciliter la découpe et éviter que les décors ne tombent.

3. Conditionner et contrôler :

Protéger le dessert :
Une fois le montage terminé, place le dessert au froid selon les consignes de ta recette et de ton établissement. Utilise un emballage propre, adapté à sa forme, qui le protège des chocs, du dessèchement et des odeurs d'autres produits.

Étiqueter et vérifier :

Identifie le produit avec les informations demandées par ton établissement, comme son nom, sa date de fabrication et les allergènes à signaler. Contrôle aussi l'aspect, la propreté de l'emballage et la stabilité du dessert avant son stockage ou son départ.

Sur le terrain, j'ai appris à ne pas fermer un emballage sur un décor encore fragile. Prends quelques secondes pour vérifier qu'il ne touche pas le couvercle, sinon il peut s'écraser pendant le transport.

Représentation visuelle



Respecter les étapes de la recette garantit la réussite des entremets glacés

Check-list de contrôle :

Point à vérifier	Contrôle rapide
Montage	Les couches sont régulières et tiennent ensemble.
Décor	Les éléments sont propres, stables et comestibles.
Emballage	Le dessert est protégé sans écraser le décor.
Étiquette	Le nom et les informations demandées sont lisibles.
Stockage	Le produit est remis au froid sans attendre.

Mini cas concret et livrable attendu :
Tu dois préparer 2 entremets glacés de 8 parts pour une commande. Monte les couches selon la fiche de fabrication, ajoute 8 décors réguliers sur chacun, puis emballe et

étiquette les 2 produits. Livrable attendu : 2 desserts propres, protégés et identifiés, prêts pour le stockage.

Ce qu'il faut retenir

Pour réussir tes desserts glacés, organise ton poste et respecte l'ordre des couches, en laissant le temps au froid de les raffermir si nécessaire.

- Réalise une **décoration simple et régulière**, adaptée au froid et facile à découper.
- Choisis un emballage propre qui protège le dessert sans écraser les décors.
- Vérifie le montage, l'aspect, l'étiquette et la remise rapide au froid.

Un contrôle final garantit un dessert propre, stable et bien identifié, prêt à être stocké ou transporté.

Sciences appliquées à l'alimentation et à l'hygiène

Présentation de la matière :
En CAP Glacier fabricant, tu étudies les nutriments, les microbes, la conservation et les **règles d'hygiène**. Tu comprends comment protéger tes préparations et travailler proprement au laboratoire.

Cette matière participe à l'épreuve de Technologie professionnelle, sciences appliquées et gestion appliquée, de **coefficient 3**. L'évaluation est écrite, en CCF en fin de formation ou à l'examen final, suivant ton statut. L'épreuve ponctuelle complète dure **2 heures**, dont environ 40 minutes consacrées aux sciences appliquées.

Conseil :
Je te conseille de réviser **15 minutes par jour**. Prépare des fiches courtes reliant chaque notion à une fabrication. Pour une crème glacée, entraîne-toi à expliquer le rôle de la pasteurisation et les précautions de conservation.

Travaille ensuite sur des sujets corrigés. Lis chaque document avant de répondre et justifie tes choix avec des mots précis. Si tu hésites, reprends un exemple vu en atelier. L'objectif est de comprendre tes gestes, pas seulement de réciter.

Table des matières

Chapitre 1 : Nutrition et équilibre des apports alimentaires ..... Aller
1. Comprendre les nutriments et leurs rôles ..... Aller
2. Composer des repas équilibrés au quotidien ..... Aller
Chapitre 2 : Transformations des aliments et textures glacées ..... Aller
1. Comprendre les transformations des aliments ..... Aller
2. Maîtriser la texture pendant la fabrication ..... Aller
3. Contrôler la conservation et la qualité ..... Aller
Chapitre 3 : Analyse sensorielle et contrôle des produits glacés ..... Aller
1. Observer et déguster un produit glacé ..... Aller
2. Reconnaître les défauts de qualité ..... Aller
3. Contrôler et consigner les résultats ..... Aller
Chapitre 4 : Micro-organismes et hygiène des manipulateurs ..... Aller
1. Comprendre les micro-organismes ..... Aller
2. Avoir une hygiène des mains efficace ..... Aller
3. Garder une tenue et un état de santé adaptés ..... Aller
Chapitre 5 : Maîtrise sanitaire et entretien du laboratoire ..... Aller
1. Prévenir les contaminations ..... Aller

2. Nettoyer et désinfecter efficacement ..... Aller
3. Entretenir et contrôler le laboratoire ..... Aller

Chapitre 1 : Nutrition et équilibre des apports alimentaires

1. Comprendre les nutriments et leurs rôles :

Les nutriments essentiels :
Quand tu manges, ton corps reçoit des nutriments qui lui fournissent de l'énergie et l'aident à fonctionner. Les protéines, les glucides et les lipides sont les principaux nutriments énergétiques. Les vitamines, les minéraux, les fibres et l'eau jouent aussi un rôle important.

L'équilibre ne consiste pas à supprimer une famille d'aliments. Il s'agit plutôt de varier ce que tu manges et d'adapter les quantités à tes besoins. Selon l'Anses, protéines, glucides et lipides contribuent tous aux besoins énergétiques du corps.

Le rôle des familles d'aliments :
Les glucides apportent de l'énergie, notamment grâce aux féculents et aux fruits. Les protéines participent, entre autres, à l'entretien des muscles. Les lipides fournissent de l'énergie et contribuent au bon fonctionnement du corps. L'eau aide à compenser les pertes quotidiennes.

Les fruits, les légumes, les légumes secs et les féculents complets apportent aussi des fibres. Elles favorisent la satiété et le transit. Selon Manger Bouger, les produits complets contiennent naturellement des fibres, et il est utile d'en augmenter la part progressivement si tu en manges peu.

Exemple d'une journée en stage :
Tu commences tôt et tu enchaînes plusieurs heures debout. Un petit-déjeuner avec du pain, un yaourt et un fruit, puis un déjeuner avec des lentilles, des légumes et un œuf, t'apporte des aliments variés. Pense aussi à boire régulièrement de l'eau.

2. Composer des repas équilibrés au quotidien :

La variété dans l'assiette :
Un repas équilibré peut réunir des légumes ou un fruit, un féculent, une source de protéines et un peu de matière grasse. Les proportions varient selon ton appétit, ton activité et tes besoins. Aucun repas isolé n'a besoin d'être parfait, c'est l'ensemble des habitudes qui compte.

Selon Manger Bouger, les repères alimentaires encouragent notamment les fruits et légumes, les légumes secs et les féculents complets ou semi-complets. Au travail, évite de remplacer systématiquement ton déjeuner par une dégustation de glace ou une viennoiserie, même si elles sont à portée de main.

Repères pratiques pour tes repas :

En stage, le rythme peut être soutenu et les pauses parfois courtes. Préparer ton repas à l'avance t'aide à ne pas sauter le déjeuner. Pour la dégustation professionnelle, goûte la quantité demandée et suis les consignes de ton équipe, sans confondre test de fabrication et repas complet.

À vérifier	Action concrète
Avant le stage	Prépare un repas ou une collation adaptée à ta pause.
Pendant la journée	Bois régulièrement de l'eau.
Au déjeuner	Associe, si possible, légumes, féculent et source de protéines.
Lors d'une dégustation	Suis les consignes et garde une portion adaptée.
Sur la semaine	Varie les aliments au lieu de miser toujours sur les mêmes.

Mini-cas pratique :
Tu as une pause de 30 minutes à 13 h après une matinée en laboratoire. Pour 1 déjeuner, tu prépares 150 g de lentilles cuites, 100 g de carottes, 1 œuf et 1 pomme. Le résultat est un repas simple qui associe légumes secs, légumes, protéines et fruit.

Le livrable attendu est une fiche-repas d'une journée, avec les aliments, les quantités prévues et l'horaire de la pause. En stage, cette petite préparation m'aurait évité plusieurs déjeuners improvisés, souvent trop rapides et peu variés.

Ce qu'il faut retenir

Ton équilibre alimentaire repose sur la variété et l'adaptation des portions à tes besoins, sans supprimer de famille d'aliments.

- Associe légumes ou fruits, féculents, protéines et un peu de matière grasse.
- Privilégie aussi les aliments riches en fibres et **bois régulièrement de l'eau**.
- Anticipe tes repas de stage et respecte les consignes lors des dégustations.

Sur la semaine, mise sur des **habitudes variées** plutôt que sur un repas parfait. Préparer une fiche-repas t'aide à organiser tes pauses et à éviter les déjeuners improvisés.

Chapitre 2 : Transformations des aliments et textures glacées

1. Comprendre les transformations des aliments :

Les principaux changements :
Quand tu fabriques une glace, tu transformes des ingrédients par le mélange, le chauffage, le refroidissement et la congélation. Ces étapes changent leur état, leur organisation et parfois leur goût. Comprendre ces effets t'aide à corriger une préparation plutôt que de recommencer au hasard.

Le rôle des ingrédients :
L'eau forme les cristaux de glace. Les sucres sucrent, mais ils abaissent aussi le point de congélation et rendent la glace plus souple. Les matières grasses apportent de l'onctuosité, tandis que les protéines du lait participent à la structure.

Les transformations à surveiller :
Le chauffage aide certains ingrédients à se dissoudre et modifie les protéines. Le brassage répartit les éléments et incorpore de l'air. Pendant la congélation, une partie de l'eau devient solide, tandis qu'une autre reste liquide grâce aux sucres.

Exemple de dissolution :
Pour une préparation de 1 kg, tu mélanges le sucre aux ingrédients liquides avant le chauffage. Si le sucre reste au fond, la composition risque d'être irrégulière et la texture différente d'une portion à l'autre.

2. Maîtriser la texture pendant la fabrication :

Les cristaux et le brassage :
Une texture fine dépend notamment de la taille des cristaux de glace. Une congélation rapide et un brassage régulier limitent la formation de gros cristaux. Si le refroidissement est lent, la glace peut devenir dure, grossière ou désagréable en bouche.

Le foisonnement correspond à l'air incorporé pendant le turbinage. Il apporte du volume et de la légèreté. Trop d'air peut rendre la glace mousseuse, alors qu'un foisonnement insuffisant donne souvent une sensation plus compacte.

Les défauts courants :

Défaut observé	Cause possible	Réflexe utile
Texture granuleuse	Cristaux trop gros ou mélange mal homogénéisé	Vérifier le brassage et le cycle de congélation
Glace trop dure	Équilibre des sucres ou température de service inadaptés	Contrôler la recette et les températures

Texture mousseuse	Air incorporé en excès	Vérifier le réglage et le temps de turbinage

Repères de fabrication :
Le temps de maturation et de turbinage dépend de la recette et du matériel. Suis d'abord la fiche technique, puis observe l'aspect de la préparation. En stage, j'ai appris à noter chaque réglage, car cela permet de comparer les résultats sans modifier plusieurs paramètres à la fois.

Exemple de mini cas pratique :
Tu turbines 2 kg de préparation et tu constates une texture granuleuse après stockage. Note la recette, l'heure de sortie de turbine et les réglages, puis compare avec un lot témoin. Livrable attendu : une fiche d'observation avec 3 causes possibles et 1 réglage à tester.

3. Contrôler la conservation et la qualité :

Le froid et la texture :
Une température stable aide à préserver la texture. Les variations provoquent une fonte partielle, puis une recristallisation, qui peut rendre la glace plus grossière. Range rapidement les bacs, ferme-les et évite de laisser la porte du congélateur ouverte inutilement.

Le froid ralentit la multiplication des micro-organismes, mais ne remplace pas l'hygiène. Respecte les consignes de l'établissement, protège les préparations et nettoie le matériel selon le plan prévu. Le ministère de l'Agriculture rappelle aussi l'importance de maintenir la chaîne du froid.

Check-list au laboratoire :

- Vérifie la propreté du matériel avant de commencer.
- Pèse chaque ingrédient et respecte l'ordre de la fiche technique.
- Note les heures, les températures et les réglages utilisés.
- Protège et range rapidement le produit après fabrication.
- Observe la texture avant de servir et signale tout défaut.

Le contrôle sensoriel :
Goûte une petite quantité dans des conditions de service adaptées. Observe l'aspect, l'odeur, la sensation en bouche et la fonte. Un contrôle régulier t'apprend à distinguer un défaut de recette d'un problème de conservation.

Exemple de contrôle :
Tu compares 2 échantillons du même parfum, l'un fraîchement turbiné et l'autre conservé après plusieurs ouvertures du bac. Note la fermeté, la présence de cristaux et la vitesse de fonte. Livrable attendu : un tableau comparatif rempli avec 3 observations par échantillon.

Ce qu'il faut retenir

La texture d'une glace dépend des ingrédients, du brassage, de la congélation et de la conservation. Comprendre leur rôle t'aide à repérer les causes d'un défaut.

- Les sucres assouplissent la glace, les matières grasses apportent de l'onctuosité et les protéines contribuent à la structure.
- Une **congélation rapide** et un brassage régulier limitent les gros cristaux; le foisonnement règle la légèreté.
- Pour corriger un défaut, note les réglages et ne modifie qu'un paramètre à la fois.
- Une **température stable**, l'hygiène et des contrôles sensoriels préservent qualité et sécurité.

Observe et consigne chaque étape pour distinguer un problème de recette d'un défaut de fabrication ou de conservation.

Chapitre 3 : Analyse sensorielle et contrôle des produits glacés

1. Observer et déguster un produit glacé :

À quoi sert l'analyse sensorielle :
L'analyse sensorielle consiste à examiner un produit avec tes sens pour juger sa qualité. Tu observes son aspect, tu évalues son odeur, sa texture et son goût. En atelier, cette méthode t'aide à repérer un défaut avant de servir le produit.

Les étapes de dégustation :
Commence par regarder la couleur et la surface. Sens ensuite le produit, puis goûte une petite quantité lorsqu'il est à la bonne température de dégustation. Note tes impressions tout de suite, car la mémoire des sensations s'efface vite.

- Regarde la couleur, l'homogénéité et la présence de cristaux.
- Vérifie l'odeur, elle doit correspondre aux ingrédients annoncés.
- Évalue la texture, le fondant et la sensation en bouche.
- Goûte pour repérer l'équilibre des saveurs et les goûts anormaux.

Comparer sans se précipiter :
Pour comparer 2 parfums, utilise des portions semblables et goûte-les dans le même ordre. Bois un peu d'eau entre les essais. Évite de déguster juste après avoir fumé, mangé un aliment très épicé ou utilisé un parfum puissant.

Exemple de dégustation :
Tu compares 2 sorbets au citron. Le premier est lisse et acidulé, le second présente des cristaux et un goût moins net. Tu notes ces différences sans conclure à leur cause avant d'avoir vérifié la fabrication.

2. Reconnaître les défauts de qualité :

Aspect et texture :
Des cristaux visibles, une texture granuleuse ou un produit qui s'affaisse rapidement peuvent signaler un problème de fabrication ou de conservation. Ces signes ne suffisent pas toujours à trouver la cause, mais ils t'indiquent qu'un contrôle plus complet est nécessaire.

Élément observé	Défaut possible	Vérification à faire
Aspect	Cristaux ou surface desséchée	Contrôler l'emballage et le stockage
Texture	Produit trop dur ou granuleux	Revoir la recette et le procédé

Odeur et goût	Arôme faible ou goût anormal	Vérifier les ingrédients et leur conservation

Conservation et sécurité :
Un produit peut sembler normal et pourtant présenter un risque sanitaire. L'analyse sensorielle ne remplace donc ni les contrôles d'hygiène, ni la vérification des températures et des dates. Selon le ministère de l'Agriculture, les glaces et crèmes glacées se conservent à -18 °C.

Exemple de contrôle d'un bac :
Tu découvres un bac ramolli, avec des bords fondus puis regelés. Tu ne le remets pas en vente sur la seule base de son odeur. Tu le mets à l'écart, avertis ton responsable et notes l'anomalie selon la procédure de l'établissement.

3. Contrôler et consigner les résultats :

Une méthode simple et régulière :
Prépare une fiche avant de commencer. Inscris le nom du produit, la date, le lot et les conditions d'observation. Décris ce que tu constates avec des mots précis, comme « lisse » ou « cristaux visibles », plutôt que « bon » ou « mauvais ».

La check-list avant le service :

- Vérifie l'étiquette, le parfum et la date prévue par la procédure.
- Contrôle la température de stockage et note-la sur le relevé.
- Observe la surface et repère les cristaux ou les traces de fonte.
- Utilise une cuillère propre et évite les dégustations répétées dans le bac.
- Signale et isole tout produit douteux, sans le goûter pour le tester.

Mini cas pratique et livrable attendu :
À 10 h, tu contrôles 3 bacs avant l'ouverture. La chambre froide affiche -18 °C. Le bac vanille est lisse, le bac fraise présente des cristaux et le bac chocolat est conforme. Tu consignes les 3 résultats et signales le bac fraise.

Fiche de contrôle à compléter :
Ton livrable attendu est une fiche datée indiquant les 3 parfums, la température de stockage, les observations sensorielles et l'action prise. En stage, j'ai appris qu'une note précise aide l'équipe à suivre un défaut, au lieu de se fier à un souvenir vague.

Ce qu'il faut retenir

L'analyse sensorielle t'aide à repérer les défauts, mais ne remplace pas les contrôles sanitaires. Observe le produit méthodiquement et note tes constatations sans tirer de conclusions hâtives.

- Évalue **l’aspect et la texture**, l’odeur et le goût avec des mots précis.
- Compare des portions similaires et bois de l’eau entre les dégustations.
- Vérifie l’étiquette, les dates et la température de stockage, fixée à -18 °C.
- Consigne les résultats et **isole tout produit douteux** en prévenant ton responsable.

Une fiche datée et précise permet à l’équipe de suivre les anomalies. Ne goûte jamais un produit douteux pour vérifier s’il est sûr.

Chapitre 4 : Micro-organismes et hygiène des manipulateurs

1. Comprendre les micro-organismes :

Ce qu'ils sont :
Les micro-organismes sont des êtres minuscules, invisibles à l'œil nu. Certains sont utiles, mais d'autres peuvent rendre un client malade ou altérer un produit. En glacier, ils peuvent venir des mains, des ustensiles, des ingrédients ou de l'environnement.

Les principaux dangers :
Les bactéries, les virus et les moisissures ne se comportent pas tous de la même façon. Des bactéries comme Salmonella ou Listeria peuvent provoquer une maladie. Les virus, comme le norovirus, peuvent aussi contaminer un aliment si une personne malade le manipule.

Pourquoi les gestes comptent ?
Un microbe peut passer d'une main à une poignée, puis de la poignée à une cuillère qui touche une préparation. Ce transfert s'appelle une contamination croisée. Les bons gestes servent à interrompre cette chaîne avant que le produit soit servi.

Exemple de contamination croisée :
Tu manipules une poubelle, puis tu prends une cuillère propre sans te laver les mains. La cuillère peut alors transmettre des micro-organismes à une glace prête à servir. Lave-toi les mains avant de reprendre la manipulation.

2. Avoir une hygiène des mains efficace :

Les bons moments :
Lave-toi les mains en prenant ton poste, après les toilettes, une pause ou un mouchage, et chaque fois que tu passes d'une tâche sale à une tâche propre. Fais-le aussi après avoir touché des déchets, des emballages souillés ou des produits de nettoyage.

La méthode à retenir :
Mouille tes mains et tes poignets, savonne-les soigneusement, frotte les paumes, le dos des mains, entre les doigts et autour des ongles, puis rince et sèche avec un papier à usage unique. Un lavage rapide qui oublie les pouces ou le bout des doigts est une erreur fréquente.

Les gants ne remplacent pas le lavage :
Un gant peut lui aussi être contaminé. Lave-toi les mains avant de l'enfiler, change-le s'il est déchiré ou souillé, et remets-en un propre après une tâche contaminante. Ne garde pas la même paire pour toucher la poubelle puis une préparation.

Checklist de terrain :

Moment	Geste à faire
Prise de poste	Laver et sécher les mains
Après les toilettes	Laver les mains avant de revenir en production
Après une tâche sale	Laver les mains avant de toucher du matériel propre
Changement de gants	Laver les mains avant d'en enfiler une nouvelle paire
Fin de poste	Laver les mains après les dernières manipulations

3. Garder une tenue et un état de santé adaptés :

Tenue et habitudes :
Arrive avec une tenue de travail propre et protège tes cheveux avec une coiffe adaptée. Garde les ongles courts, propres et sans vernis, et retire les bijoux aux mains et aux avant-bras. Ces détails limitent les salissures et évitent qu'un objet tombe dans une préparation.

En cas de blessure ou de maladie :
Si tu as une coupure, préviens ton responsable, nettoie et protège la plaie avec un pansement étanche, puis suis les consignes de l'atelier. Si tu as des symptômes pouvant contaminer les aliments, comme des vomissements ou de la diarrhée, signale-les avant de manipuler des denrées.



Nettoyage rigoureux des équipements pour garantir la sécurité alimentaire

Mini cas concret :

Au début d'un poste de 4 heures, tu remarques une petite coupure au doigt avant de préparer des cornets. Tu préviens la personne responsable, protèges la plaie selon la procédure de l'atelier, puis te laves les mains avant de reprendre.

Livrable attendu :
Consigne sur une fiche de suivi l'incident et la mesure prise, selon les règles de ton établissement. Le résultat attendu est simple : une plaie protégée, des mains propres et aucune manipulation de denrées avec une blessure non maîtrisée.

Ce qu'il faut retenir

Les micro-organismes peuvent contaminer les préparations par les mains, le matériel ou l'environnement. Adopte des gestes rigoureux pour éviter leur transmission.

- Lave-toi soigneusement les mains aux moments clés et après toute tâche sale. Les **gants ne remplacent pas** le lavage.
- Porte une tenue propre, une coiffe, et garde les ongles courts sans bijoux aux mains ou aux avant-bras.
- Signale toute blessure ou symptôme pouvant contaminer les aliments, puis applique les consignes de l'atelier.

En interrompant les **contaminations croisées** et en suivant les procédures, tu protèges les produits et les clients.

Chapitre 5 : Maîtrise sanitaire et entretien du laboratoire

1. Prévenir les contaminations :

Les dangers à repérer :
Dans un laboratoire de glacerie, une contamination peut venir d'un microbe, d'un produit chimique ou d'un corps étranger. Repère les sources possibles : une éclaboussure, un ustensile mal nettoyé, un emballage abîmé ou un morceau de plastique.

La circulation dans le laboratoire :
Organise ton travail pour séparer les zones et les gestes propres des opérations salissantes. Évite qu'un bac sale, une poubelle ou un carton d'ingrédients passe au-dessus d'une préparation. Un laboratoire bien rangé facilite les bons gestes et limite les contaminations croisées.

Exemple de contamination croisée :
Tu viens de manipuler des coquilles d'œufs, puis tu prends une spatule propre sans te laver les mains. La spatule peut contaminer une préparation prête à être utilisée. Lave-toi les mains et change ou nettoie le matériel avant de poursuivre.

Le plan de maîtrise sanitaire de l'établissement décrit les mesures prévues pour réduire les dangers. En stage, prends le temps de repérer les consignes affichées et de demander comment signaler une anomalie, au lieu d'improviser.

2. Nettoyer et désinfecter efficacement :

Deux actions différentes :
Le nettoyage enlève les résidus et les salissures visibles. La désinfection vise à réduire les micro-organismes. Désinfecter une surface encore grasse ou couverte de glace fondue ne remplace donc pas un nettoyage soigneux. Respecte toujours les étapes prévues dans les consignes de l'atelier.

Les étapes à suivre :

- Débarrasse la zone et protège les denrées ou éloigne-les.
- Enlève les résidus et démonte les éléments si la procédure le prévoit.
- Lave, puis applique le désinfectant adapté selon son mode d'emploi.
- Respecte le temps de contact et le rinçage s'il est demandé.
- Laisse sécher ou essuie selon les consignes de l'établissement.

La dose, la température et le temps d'action dépendent du produit utilisé. Ne les devine pas. Un surdosage ou un rinçage oublié peut laisser des résidus chimiques sur une surface en contact avec les aliments. Range les produits dans l'espace prévu, à l'écart des denrées.

Exemple de nettoyage du mixeur :
Après une fabrication, tu retires les résidus de mix, démontes les pièces prévues, puis nettoies et désinfectes selon la notice. Tu vérifies ensuite qu'aucun dépôt ne reste dans les recoins et tu notes l'opération si le plan de nettoyage le demande.

3. Entretenir et contrôler le laboratoire :

Le plan d'entretien :
Le plan de nettoyage précise quoi nettoyer, avec quel produit, à quelle fréquence et qui s'en charge. Il couvre les surfaces, les équipements et les outils de nettoyage. Les consignes doivent rester accessibles à l'équipe, et les opérations réalisées doivent être suivies selon l'organisation de l'établissement.

Moment	À vérifier	Réflexe utile
Avant la production	Poste propre, matériel disponible	Signale toute anomalie avant de commencer
Entre 2 opérations	Ustensiles et surfaces adaptés à l'étape suivante	Nettoie ou change le matériel selon la procédure
Après la production	Résidus, équipements et sols	Applique le plan prévu et renseigne le suivi
En cas de défaut	Surface sale, matériel abîmé ou présence suspecte	Alerte le responsable et suis ses consignes

Le suivi et les anomalies :
Ne signe pas une fiche de nettoyage si l'opération n'a pas été faite. Si un équipement est fissuré ou difficile à nettoyer, préviens le responsable. Une surface abîmée peut retenir des résidus et compliquer son entretien. Le suivi aide l'équipe à repérer les tâches oubliées.

Mini-cas de fin de fabrication :
Après une série de 12 bacs, tu trouves des traces de mix sous une pièce démontable du turbineur. Tu arrêtes le rangement, préviens ton tuteur, nettoies la pièce selon la procédure, puis contrôles visuellement la zone. Livrable attendu : la ligne de suivi complétée avec l'heure, l'équipement, l'opération et tes initiales.

Ce qu'il faut retenir

Pour protéger les préparations, préviens les contaminations et applique les consignes sanitaires de l'établissement.

- Sépare les gestes et les zones propres des opérations salissantes. Lave-toi les mains et change ou nettoie le matériel pour éviter les **contaminations croisées**.
- Distingue le **nettoyage et la désinfection** : enlève d'abord les salissures, puis utilise le produit selon son mode d'emploi.
- Suis le **plan de nettoyage**, vérifie les équipements et signale toute anomalie au responsable.

Renseigne le suivi uniquement après avoir réalisé l'opération. En cas de doute, demande les consignes plutôt que d'improviser.

Arts appliqués au métier

Présentation de la matière :
En CAP Glacier fabricant, tu apprends à associer formes, couleurs et décors pour valoriser tes desserts glacés. Tu développes aussi ta **communication graphique**, par exemple en créant une affiche.

Cette matière contribue à l'épreuve Production et valorisation des desserts glacés, de **coefficient global 10**, sans coefficient autonome pour les arts appliqués.

La **partie graphique** dure 45 minutes et vaut 30 points sur 200. Tu la passes en CCF en fin de formation ou à l'examen final, suivant ton statut.

Conseil :
Je te conseille de consacrer **15 minutes par semaine** à des croquis simples. Imagine un décor de bûche glacée, puis essaie plusieurs associations de couleurs. Garde tes essais pour comparer tes propositions.

Avant de dessiner, repère les contraintes du sujet. Privilégie une **composition claire** plutôt qu'un décor surchargé. Entraîne-toi à expliquer tes choix avec des mots simples. Si dessiner t'inquiète, commence par des formes faciles et demande un retour précis à ton enseignant.

Table des matières

Chapitre 1 : Représenter les desserts par le dessin et le volume ..... Aller
1. Observer et dessiner un dessert ..... Aller
2. Donner du volume et choisir les matières ..... Aller

Chapitre 2 : Composer des décors adaptés ..... Aller
1. Choisir des formes et des couleurs ..... Aller
2. Suivre une démarche créative ..... Aller
3. Composer et contrôler le décor ..... Aller

Chapitre 3 : Culture artistique et perception des produits glacés ..... Aller
1. Observer les produits glacés ..... Aller
2. Créer une présentation cohérente ..... Aller

Chapitre 1 : Représenter les desserts par le dessin et le volume

1. Observer et dessiner un dessert :

Observer les formes :
Avant de dessiner, repère les formes principales du dessert et leur taille les unes par rapport aux autres. Un entremets peut être composé d'un cylindre, d'un disque et de plusieurs couches. Cette observation t'aide à préparer un dessin lisible.

Construire ton croquis :
Commence par tracer légèrement les grandes formes, puis ajoute les détails utiles, comme les couches, les fruits ou les décors. Garde des proportions cohérentes et vérifie que chaque élément tient dans le dessin. En stage, j'ai appris qu'un croquis simple vaut mieux qu'un dessin chargé.

Exemple de croquis :
Tu représentes une coupe glacée avec un verre de 12 cm de haut, 2 boules de glace et une rosace de chantilly. Dessine d'abord le verre, puis place les boules et le décor sans les faire déborder de façon incohérente.

Tu peux utiliser ce tableau pour choisir la vue qui montre le mieux ton dessert. Pour un croquis de fabrication, pense surtout à faire comprendre les volumes et l'assemblage.

Vue choisie	Ce qu'elle montre	Quand l'utiliser
De face	La hauteur et les couches	Pour un entremets ou un gâteau glacé
De dessus	La forme et la disposition du décor	Pour une tarte glacée ou une assiette dressée
En perspective	La profondeur et le volume	Pour présenter une coupe ou une pièce montée

Vérifier ton dessin :

- Choisis une vue adaptée au dessert.
- Trace d'abord les formes principales.
- Respecte la taille des éléments entre eux.
- Ajoute seulement les détails utiles à la compréhension.
- Relis ton dessin en vérifiant que le dessert paraît stable et réalisable.

2. Donner du volume et choisir les matières :

Faire comprendre le relief :
Pour donner du volume, montre les faces visibles, les épaisseurs et les ombres. Une lumière vient généralement d'un côté, ce qui laisse une zone claire et une zone plus

sombre. Même avec un dessin rapide, ces contrastes rendent le dessert plus facile à imaginer.

Passer du dessin au volume :
La démarche créative avance par étapes : recherche d'idées, croquis, choix des formes, puis choix des matières et des couleurs. Pour une glace, indique aussi les textures, par exemple une surface lisse, un biscuit croustillant ou un coulis brillant.

Exemple de mini-projet :
Tu dois proposer un dessert glacé individuel pour 1 personne, composé d'un dôme de glace de 7 cm de diamètre posé sur un biscuit de 8 cm. En 20 minutes, réalise 2 croquis, choisis le plus clair et note 3 matières. Le livrable attendu est une fiche avec le dessin final, les dimensions et les matières choisies.

Choisir couleurs et matières :
Associe les couleurs aux ingrédients et aux textures, sans chercher à tout décorer. Une couleur dominante aide à reconnaître l'idée du dessert, tandis qu'une touche contrastée attire l'œil sur un élément précis. Cette étape te permet de présenter une proposition cohérente avant la fabrication.

Astuce de terrain :
Sur ta fiche, indique les dimensions en centimètres et distingue les matières par des mots simples. J'ai souvent vu des croquis jolis mais difficiles à fabriquer, car leur hauteur ou leur support n'était pas précisé. Les mesures évitent cette erreur.

Ce qu'il faut retenir

Pour présenter un dessert, construis un dessin clair qui aide à comprendre sa forme et sa fabrication.

- Observe les **formes principales** et leurs proportions, puis choisis une vue adaptée.
- Trace d'abord les volumes, ajoute les détails utiles et vérifie que l'ensemble paraît réalisable.
- Utilise les ombres pour montrer le relief et précise les **matières et textures**, les couleurs et les dimensions.

Un croquis simple et bien annoté rend ton idée plus facile à imaginer et à fabriquer.

Chapitre 2 : Composer des décors adaptés

1. Choisir des formes et des couleurs :

Le rôle du décor :
Un décor attire l'œil et donne envie de goûter. Il doit aussi mettre la glace en valeur, sans la cacher ni gêner le service. En stage, j'ai vite appris qu'un décor simple et bien placé fonctionne mieux qu'une accumulation d'éléments.

Des formes en accord avec le dessert :
Choisis des formes qui rappellent le thème ou la forme du dessert. Les lignes droites donnent une impression moderne, tandis que les courbes paraissent plus douces. Pense aussi à la taille : le décor doit rester proportionné à la coupe, au bac ou à l'assiette.

Exemple de formes adaptées :
Pour une coupe glacée aux fruits, tu peux ajouter une tuile courbe et quelques petits éléments ronds. Pour un dessert géométrique au chocolat, des décors rectangulaires ou des traits nets peuvent mieux convenir.

Associer les couleurs :
Les couleurs doivent être harmonieuses et aider à reconnaître les saveurs. Tu peux choisir des couleurs proches pour un effet doux, ou une couleur contrastante pour attirer l'attention. Évite d'en utiliser trop : 2 ou 3 couleurs bien choisies suffisent souvent.

Association	Effet recherché	Exemple
Couleurs proches	Un rendu doux et harmonieux	Mangue et abricot
Couleurs contrastantes	Un décor qui ressort	Framboise et pistache
Couleur neutre	Un équilibre visuel	Chocolat avec une glace vanille

2. Suivre une démarche créative :

Observer et rechercher :
Avant de dessiner, regarde le dessert, ses couleurs, ses volumes et son thème. Demande-toi ce que le client doit remarquer en premier. Cette observation évite de choisir un décor joli en soi, mais qui ne correspond pas à la préparation.

Faire des croquis :
Fais 2 ou 3 petits croquis rapides pour tester plusieurs idées. Dessine la forme principale, puis place les décors secondaires. Prévois des espaces libres, car une présentation trop chargée devient difficile à lire et peut masquer la glace.

Exemple de recherche graphique :
Pour une coupe glacée inspirée d'un jardin, tu peux dessiner 3 propositions : une feuille, une spirale et une tuile fine. Tu retiens ensuite le motif le plus lisible, puis tu ajustes sa taille à la coupe.

Choisir les matières et vérifier leur usage :
Choisis une matière adaptée à la forme et à la dégustation, comme une tuile croustillante, un élément en chocolat ou un fruit découpé. Vérifie que le décor se tient, se mange facilement et convient aux contraintes du service, notamment au contact du froid.

3. Composer et contrôler le décor :

Organiser les éléments :
Place d'abord l'élément principal, puis ajoute les détails sans les disperser. Garde un point focal, c'est-à-dire une zone qui attire le regard. Vérifie aussi que le décor tient en place et que tu peux servir le dessert sans le détériorer.

Mini cas concret :
Tu dois décorer 4 coupes de glace vanille et framboise pour un service du midi. Tu choisis une tuile courbe, 3 framboises et une touche de coulis. Tu fais un croquis, réalises une coupe test, puis ajustes la hauteur de la tuile pour qu'elle reste stable.

Le résultat doit être identique sur les 4 coupes, lisible et rapide à envoyer. Le livrable attendu est un croquis annoté avec les couleurs, les formes et la position des éléments, accompagné d'une coupe test validée.

Ta check-list avant le service :

- Vérifie que le décor correspond au thème et aux parfums.
- Limite-toi à 2 ou 3 couleurs principales.
- Contrôle la taille et la stabilité de chaque élément.
- Laisse la glace visible et facile à déguster.
- Compare les portions pour garder une présentation régulière.

Astuce de terrain :
Prépare un modèle de référence avant de décorer toute une série. Je trouvais ça plus simple que d'improviser à chaque coupe. Si le premier décor est trop chargé ou instable, tu peux corriger ton geste avant de recommencer.

Ce qu'il faut retenir

Compose un décor qui met la glace en valeur, sans la cacher ni gêner le service. Choisis des formes et des couleurs en accord avec le dessert.

- Privilégie des **formes adaptées** et des proportions équilibrées.
- Limite-toi à 2 ou 3 couleurs harmonieuses ou contrastantes.
- Fais quelques croquis, puis teste la **stabilité des éléments** et leur tenue au froid.
- Garde un point focal et une présentation régulière, facile à déguster.

Réalise une coupe test et utilise-la comme modèle pour servir des desserts lisibles, cohérents et rapides à préparer.

Chapitre 3 : Culture artistique et perception des produits glacés

1. Observer les produits glacés :

Regarder avec méthode :
Quand tu observes une glace, ne t'arrête pas au parfum. Regarde aussi sa forme, ses couleurs, sa brillance, ses volumes et la façon dont elle est présentée. Ces détails créent une première impression avant même la dégustation.

Comprendre la perception :
La vue, le toucher et le goût agissent ensemble. Une couleur vive peut évoquer un fruit mûr, tandis qu'une texture mate peut sembler plus artisanale. Pense aussi à l'équilibre visuel, car une décoration trop chargée peut détourner l'attention du produit.

Exemple d'observation :
Pour une glace au citron, tu peux relever une couleur jaune pâle, une forme en quenelle, une surface lisse et un décor discret de zeste. Ces choix suggèrent la fraîcheur et la légèreté sans masquer le parfum.

Repères à noter :

Élément observé	Question à te poser
Couleur	Évoque-t-elle le parfum annoncé ?
Forme	Met-elle le produit en valeur ?
Texture visible	Semble-t-elle lisse, crémeuse ou givrée ?
Décor	Complète-t-il le produit sans le cacher ?

2. Créer une présentation cohérente :

Démarche créative :
Commence par rechercher des références visuelles liées au parfum, à la saison ou à une ambiance. Fais ensuite quelques croquis rapides, puis choisis les couleurs, les formes et les matières. Cette méthode t'aide à prendre des décisions plutôt qu'à décorer au hasard.

Choisir couleurs et matières :
Une palette courte rend souvent la présentation plus lisible. Associe une couleur dominante à 1 ou 2 couleurs secondaires, puis choisis une matière adaptée au message : verre transparent pour montrer les couches, par exemple, ou support mat pour un aspect naturel.

Exemple de démarche créative :

Pour une coupe poire-noisette, tu recherches des images de verger et de fruits d'automne, puis tu dessines 3 propositions. Tu retiens des tons crème, vert doux et brun, avec une coupe transparente pour distinguer les couches.

Mini-cas pratique :
En stage, on te demande de présenter 12 verrines pour une vitrine d'automne. Tu réalises 3 croquis, choisis une palette de 3 couleurs et testes 2 dispositions. Le résultat attendu est une maquette annotée, avec le décor et l'ordre de montage indiqués.

Ta check-list sur le terrain :

À vérifier	Ton repère
Le parfum	Le décor correspond au goût annoncé.
Les couleurs	Tu gardes une palette courte et lisible.
Les proportions	Le décor ne prend pas plus de place que le produit.
La finition	Tu vérifies les bords, la propreté et la régularité.
La lisibilité	On comprend rapidement ce qui est présenté.

Astuce de stage :
Avant de produire toute une série, teste ta présentation sur 1 verrine. Prends une photo, regarde-la à distance et demande un avis. J'ai souvent vu qu'un décor joli de près devenait trop chargé une fois aligné en vitrine.

Ce qu'il faut retenir

Pour valoriser un produit glacé, observe ses détails et construis une présentation qui renforce le parfum sans détourner l'attention.

- Examine la **couleur, la forme et la texture**, ainsi que l'équilibre du décor.
- Recherche des références, réalise des croquis et choisis une **palette courte** et des matières adaptées.
- Vérifie la cohérence avec le parfum, les proportions, la finition et la lisibilité.
- Teste la présentation sur une verrine et observe-la à distance avant de produire toute la série.

Une présentation réussie met le produit en valeur avec sobriété. Elle doit être cohérente, soignée et facile à comprendre.

Gestion appliquée et communication professionnelle

Présentation de la matière :
En CAP Glacier fabricant, tu découvres le fonctionnement de l'entreprise, les documents commerciaux et les relations professionnelles. Tu apprends à **transmettre une information** clairement à l'équipe, aux fournisseurs et aux clients.

Ces apprentissages participent à l'épreuve de technologie professionnelle, sciences appliquées et gestion appliquée, de **coefficient 3**. L'évaluation est écrite, en CCF en fin de formation pour les établissements habilités, ou à l'examen final pendant **2 heures** pour les autres candidats. Cette durée concerne l'épreuve entière.

Conseil :
Je te conseille de consacrer **15 minutes**, 3 fois par semaine, à une situation concrète. Entraîne-toi à vérifier une facture, comprendre un bon de livraison ou rédiger un message signalant une erreur de commande.

Prépare aussi des échanges avec un client ou ton responsable. Privilégie des **phrases courtes et précises**. Si tu hésites, reprends calmement les informations essentielles. Pour chaque exercice écrit, souligne la demande et justifie ta réponse avec les documents fournis.

Table des matières

Chapitre 1 : L'entreprise et son environnement juridique ..... Aller
1. Comprendre le statut de l'entreprise ..... Aller
2. Repérer les démarches et les règles ..... Aller
Chapitre 2 : Réception, stockage et traçabilité ..... Aller
1. Contrôler les marchandises à la réception ..... Aller
2. Ranger et conserver les produits ..... Aller
3. Assurer la traçabilité des produits ..... Aller
Chapitre 3 : Coûts, prix de vente et résultats de l'entreprise ..... Aller
1. Calculer le coût de revient ..... Aller
2. Fixer un prix de vente adapté ..... Aller
3. Comprendre le résultat de l'entreprise ..... Aller
Chapitre 4 : Communiquer en équipe et conseiller la clientèle ..... Aller
1. Communiquer efficacement en équipe ..... Aller
2. Conseiller la clientèle ..... Aller
3. Appliquer ces réflexes en situation ..... Aller

Chapitre 1 : L'entreprise et son environnement juridique

1. Comprendre le statut de l'entreprise :

Entreprise et société :
Une entreprise exerce une activité pour produire ou vendre des biens ou des services. Pour fabriquer et vendre des glaces, tu peux travailler comme salarié ou créer ton activité. Le statut juridique précise alors les règles qui s'appliquent à ton entreprise et à sa direction.

Les principales formes :
Si tu entreprends seul, tu peux choisir l'entreprise individuelle, appelée EI, ou créer une société seul, par exemple une EURL ou une SASU. À plusieurs, des formes comme la SARL ou la SAS sont possibles. Chaque option entraîne des règles différentes de gestion et de protection sociale.

Représentation visuelle



Dresser une bûche glacée en respectant les étapes de préparation

Forme	À retenir	Exemple de projet
EI	Tu exerces en ton nom, sans associé.	Tu lances seul une petite activité de glaces artisanales.
EURL ou SASU	Tu crées une société avec un seul associé.	Tu veux exploiter seul une boutique sous forme de société.
SARL ou SAS	Vous créez une société à plusieurs.	Tu t'associes avec un ami pour ouvrir un glacier.

Choisir sans se précipiter :
Avant de choisir, demande-toi si tu entreprends seul ou avec des associés, quel investissement tu prévois et comment tu veux gérer l'activité. Le statut influence notamment les formalités, la fiscalité et la protection sociale. Pour un vrai projet, vérifie les règles à jour auprès d'un organisme compétent.

Exemple de choix de statut :
Tu prévois 18 000 € pour acheter un congélateur professionnel, un pasteurisateur et du matériel de vente. Tu comptes démarrer seul. Tu compares l'EI et la société, puis tu demandes conseil avant de signer un bail ou de commander les équipements.

2. Repérer les démarches et les règles :

Déclarer l'activité :
Créer une entreprise ne consiste pas seulement à choisir un nom et à acheter une turbine. L'activité doit être déclarée selon la forme choisie. En France, les formalités de création passent par le guichet unique des entreprises. Une entreprise individuelle est notamment inscrite au Registre national des entreprises.

Respecter les obligations de l'entreprise :
Une fois l'activité lancée, l'entreprise doit respecter les règles applicables à son commerce. Dans un glacier, cela touche aussi les informations données aux clients, la vente et la sécurité des aliments. Au quotidien, garde les documents utiles, comme les factures fournisseurs, les contrats et les consignes écrites.

Mini-cas et livrable attendu :
Avec 2 associés, tu prépares l'ouverture d'un glacier dans 3 mois. Vous listez les achats, choisissez une forme de société à étudier, puis rassemblez les pièces demandées pour la déclaration. Le livrable attendu est une fiche-projet d'une page avec le statut envisagé, les 2 associés, le budget de 18 000 € et les démarches à vérifier.

Ta check-list avant de démarrer :
En stage, j'ai souvent vu des projets ralentir parce qu'un document ou une décision manquait. Cette liste t'aide à avancer dans l'ordre, sans confondre une idée de projet avec une entreprise déjà déclarée.

- Vérifie si tu entreprends seul ou avec des associés.
- Compare les formes juridiques adaptées à ton projet.
- Prépare les informations et justificatifs nécessaires à la déclaration.
- Repère les contrats à lire avant de les signer, notamment le bail commercial.
- Range les factures, contrats et documents liés à l'activité.

Astuce de terrain :

Ne signe pas un bail commercial et ne commande pas du matériel coûteux avant d'avoir vérifié qui s'engage juridiquement et quelles conditions s'appliquent. Cette vérification évite les mauvaises surprises si le projet change ou si les associés ne sont pas d'accord.

Ce qu'il faut retenir

Le statut juridique fixe les règles de fonctionnement de ton entreprise. Choisis-le selon ton projet, ton budget et le fait d'entreprendre seul ou avec des associés.

- L'EI permet d'exercer seul ; l'EURL et la SASU sont des sociétés à associé unique.
- La SARL et la SAS conviennent aux projets menés à plusieurs.
- Déclare ton activité via le guichet unique et respecte les obligations applicables.
- Prépare les justificatifs et examine les contrats avant de les signer ou d'engager des dépenses importantes.

Compare les **formes juridiques adaptées** et vérifie les démarches à jour auprès d'un organisme compétent. Une bonne préparation limite les risques liés aux **engagements contractuels**.

Chapitre 2 : Réception, stockage et traçabilité

1. Contrôler les marchandises à la réception :

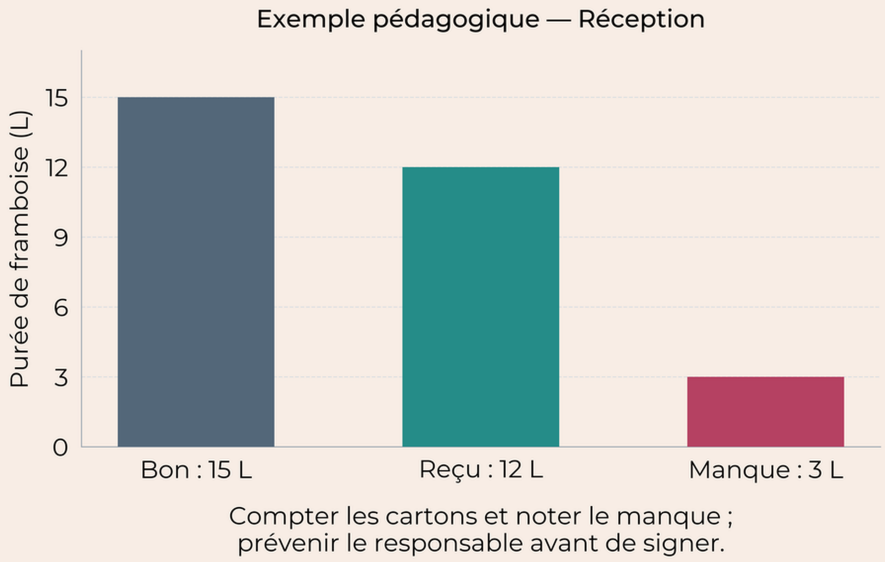
Préparer le contrôle :
Quand une livraison arrive, prends quelques minutes pour vérifier les produits avant de signer. Compare les colis avec le bon de commande et le bon de livraison. Tu repères ainsi tout de suite un oubli, une erreur de référence ou une quantité incorrecte.

Examiner les produits :
Vérifie l'état des emballages, les dates, les numéros de lot et les conditions de transport. Pour les produits réfrigérés ou surgelés, contrôle la température selon les règles de l'établissement et les indications du fournisseur. Les glaces et crèmes glacées se conservent à -18 °C.

Réagir en cas d'anomalie :
Si un carton est abîmé, si une référence manque ou si la température semble anormale, ne range pas le produit comme si de rien n'était. Préviens la personne responsable, note le problème et suis la procédure prévue avant d'accepter ou de refuser la marchandise.

Exemple de contrôle à la livraison :
Tu reçois 12 litres de purée de framboise, mais le bon indique 15 litres. Tu comptes les cartons, notes le manque de 3 litres sur le document et préviens ton responsable avant de signer.

Graphique chiffré



2. Ranger et conserver les produits :

Choisir le bon emplacement :
Range chaque produit dans l'espace adapté : réserve sèche, réfrigérateur ou congélateur. Respecte les températures indiquées sur l'emballage et les consignes de l'établissement. Un rangement rapide limite le temps passé hors du froid et aide à préserver la qualité des ingrédients.

Organiser le stock :
Place les produits les plus anciens devant, afin de les utiliser en premier. C'est une habitude simple qui évite les oublis et le gaspillage. Sépare aussi les produits selon leur nature et protège-les des contaminations, par exemple en gardant les emballages fermés et les bacs propres.

Suivre les températures :
Lis les consignes de conservation du fabricant et vérifie régulièrement les appareils selon le plan de l'établissement. Si une température sort de la plage prévue, signale-le rapidement et note l'anomalie. Ne décide pas seul de conserver ou d'écarter un produit concerné.

Exemple de rangement :
Tu ranges 6 pots de purée de mangue dans la réserve froide. Tu places les 2 pots dont la date est la plus proche devant, puis tu vérifies que chaque pot est fermé et identifié.

À vérifier	Ton geste
Température	Tu compares la mesure aux consignes du produit et de l'établissement.
Emballage	Tu écartes les emballages percés ou abîmés et tu alertes le responsable.
Date et lot	Tu vérifies que les informations sont lisibles et tu les conserves.
Rangement	Tu ranges au bon endroit et tu places les produits les plus anciens devant.
Anomalie	Tu notes le problème et tu suis la procédure de l'établissement.

3. Assurer la traçabilité des produits :

Garder les informations utiles :
La traçabilité permet de retrouver d'où vient un ingrédient et où il a été utilisé. Conserve les bons de livraison, les factures et les informations de lot selon les consignes de l'établissement. Ces éléments aident l'équipe à réagir si un fournisseur signale un problème.

Identifier les produits ouverts ou préparés :

Quand un produit est entamé ou qu'une préparation est mise en stockage, indique les informations demandées par la procédure interne, comme le nom du produit, le lot et la date. Utilise une étiquette lisible. Une boîte sans identification est difficile à contrôler.

Suivre une méthode simple :
En stage, j'ai vite compris qu'une information notée tout de suite vaut mieux qu'un souvenir approximatif à la fin du service. Note les écarts au moment où tu les constates, puis transmets-les à la personne responsable pour garder un suivi fiable.

Exemple de suivi d'un lot :
Tu reçois 4 kg de noisettes portant le lot N458 et tu en utilises 1 kg pour une glace. Tu conserves le document de réception et tu relies la préparation à ce lot selon la procédure de l'atelier.

Mini cas concret :
À 8 h, tu réceptionnes 10 cartons de purée de fraise, soit 20 kg. Tu vérifies les quantités, l'état des cartons, la température indiquée par la procédure et les numéros de lot. Tu ranges les produits au froid et tu notes la réception.

Résultat : l'équipe peut contrôler le stock et retrouver le lot utilisé si un souci est signalé. Le livrable attendu est une fiche de réception complétée, avec la date, le fournisseur, les 10 cartons reçus, les lots et toute anomalie constatée.

Ce qu'il faut retenir

À la réception, contrôle chaque livraison avant de signer pour repérer les erreurs et préserver la sécurité des produits.

- Compare les quantités et références aux documents, puis vérifie l'état, les dates, les lots et les températures.
- Range rapidement au bon endroit, protège les produits et applique la règle du **premier entré, premier utilisé**.
- Note toute anomalie et conserve les informations nécessaires à la **traçabilité des produits**.

Identifie clairement les produits ouverts ou préparés. En cas de doute, alerte la personne responsable et suis la procédure de l'établissement.

Chapitre 3 : Coûts, prix de vente et résultats de l'entreprise

1. Calculer le coût de revient :

Les dépenses à repérer :
Pour fixer un prix cohérent, tu dois d'abord savoir combien coûte la fabrication de ton produit. Additionne les dépenses liées directement à la recette, puis répartis les charges de l'entreprise, comme le loyer ou l'électricité.

Les ingrédients et les emballages sont des charges variables, car leur montant augmente avec la production. Le loyer est une charge fixe, car il reste généralement à payer même si tu produis moins.

Le calcul pas à pas :
Le coût de revient correspond à l'ensemble des dépenses nécessaires pour fabriquer et vendre un produit. Pour le calculer, additionne le coût des ingrédients, de l'emballage et du travail, puis ajoute la part des charges fixes.

Exemple de calcul du coût de revient :
Tu prépares 50 bacs de glace. Les ingrédients coûtent 90 €, les emballages 15 € et le travail direct 35 €. La fabrication revient donc à 140 €, soit 2,80 € par bac. Si tu ajoutes 60 € de charges fixes réparties sur la série, le coût de revient atteint 4 € par bac.

2. Fixer un prix de vente adapté :

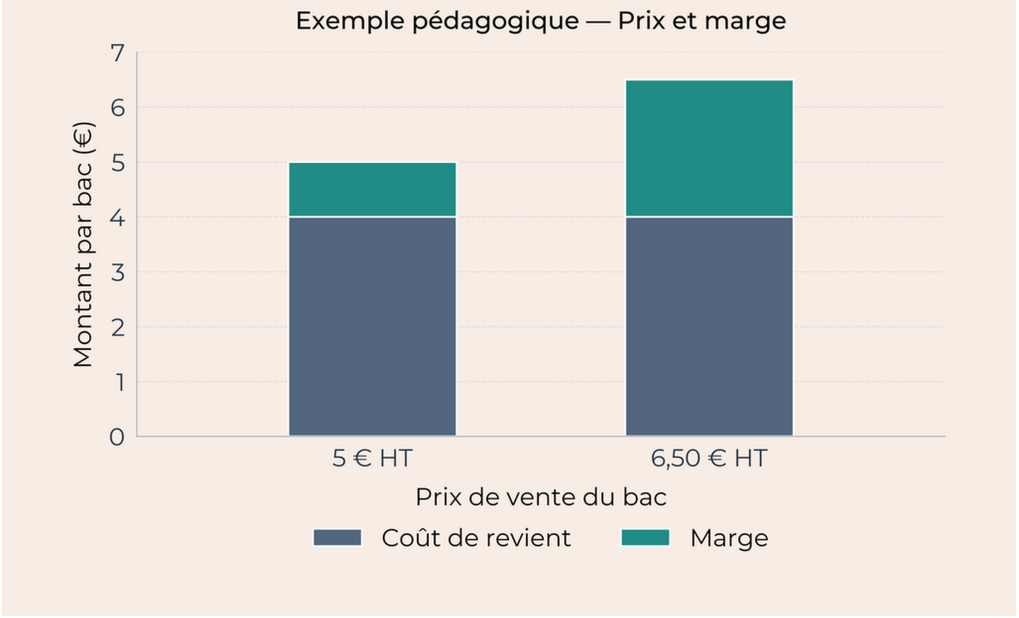
La marge et le prix :
La marge sert à comparer le prix de vente au coût de revient. Pour la calculer, soustrais le coût de revient du prix de vente. Elle aide à financer l'activité et à vérifier que ton prix ne vend pas le produit à perte.

Un prix doit aussi rester compréhensible pour le client et cohérent avec le produit. Pense à la qualité des ingrédients, à la quantité servie et aux prix pratiqués autour de toi, sans oublier tes propres coûts.

Un calcul à interpréter :
Pour un bac dont le coût de revient est de 4 €, un prix de vente de 6,50 € hors taxes donne une marge de 2,50 €. Ce montant n'est pas un bénéfice net, car d'autres dépenses peuvent encore réduire le résultat.

Exemple de choix de prix :
Tu hésites entre vendre un bac 5 € ou 6,50 € hors taxes. Avec un coût de revient de 4 €, la marge est de 1 € au premier prix et de 2,50 € au second. Avant de choisir, vérifie que le prix est adapté à ta clientèle et à ton marché.

Graphique chiffré



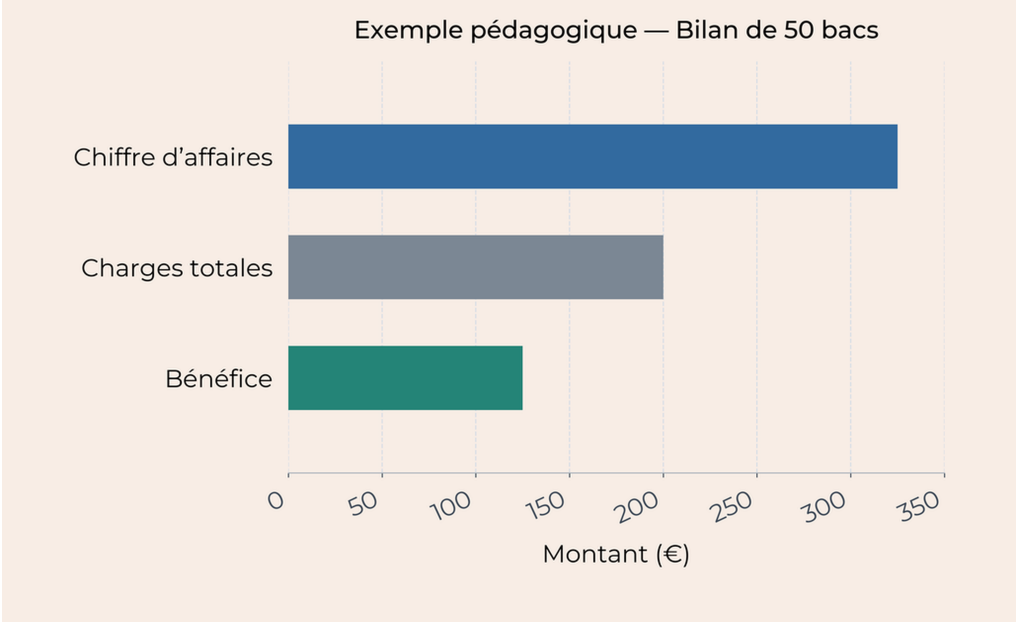
3. Comprendre le résultat de l'entreprise :

Du chiffre d'affaires au résultat :
Le chiffre d'affaires correspond au total des ventes réalisées. Pour obtenir le résultat, retire les charges du chiffre d'affaires. Si les ventes dépassent les charges, l'entreprise réalise un bénéfice. Si les charges sont plus élevées, elle subit une perte.

Pour suivre une production, note les quantités fabriquées, les quantités vendues et les dépenses réelles. Cette habitude évite de confondre l'argent encaissé avec ce qui reste réellement après paiement des charges.

Calcul	Opération	Résultat
Chiffre d'affaires	50 bacs × 6,50 €	325 €
Charges totales	140 € + 60 €	200 €
Résultat de la série	325 € - 200 €	125 € de bénéfice
Seuil de rentabilité simplifié	60 € ÷ (6,50 € - 2,80 €)	17 bacs environ

Graphique chiffré



La vérification sur le terrain :
Dans cet exemple, les 2,80 € correspondent au coût variable d'un bac, avant répartition des charges fixes. Il faut vendre environ 17 bacs pour couvrir les 60 € de charges fixes. Ce calcul simplifié suppose que chaque bac est vendu au même prix.

- Vérifie les quantités d'ingrédients réellement utilisées.
- Note le nombre de bacs produits et vendus.
- Compare tes dépenses prévues aux factures.
- Recalcule le coût si le prix des ingrédients change.
- Transmets les écarts au responsable de la production.

Exemple de suivi d'une production :
Tu produis 50 bacs, mais tu en vends seulement 40 à 6,50 € hors taxes. Le chiffre d'affaires atteint 260 €. Avec 200 € de charges pour la série, le résultat est de 60 €. Le livrable attendu est une fiche de suivi indiquant les quantités, les coûts, les ventes et le résultat.

Ce qu'il faut retenir

Pour fixer un prix et évaluer la rentabilité, tu dois connaître les coûts réels de production et de vente.

- Le **coût de revient** additionne ingrédients, emballages, travail direct et part des charges fixes.
- La **marge de vente** correspond au prix de vente moins le coût de revient, mais ce n'est pas le bénéfice net.

- Le **résultat de l'entreprise** s'obtient en retirant les charges du chiffre d'affaires : il indique un bénéfice ou une perte.
- Suis les quantités produites et vendues, les dépenses réelles et les éventuels écarts pour ajuster tes calculs.

Un suivi régulier t'aide à choisir un prix adapté au marché et à savoir combien vendre pour couvrir les charges.

Chapitre 4 : Communiquer en équipe et conseiller la clientèle

1. Communiquer efficacement en équipe :

Les informations à transmettre :
En laboratoire ou en boutique, une information oubliée peut entraîner une erreur de recette, un retard ou un client mal renseigné. Transmets les consignes clairement, au bon moment, et vérifie que ton collègue les a comprises.

Les bons réflexes :

- Écoute la consigne jusqu'au bout avant d'agir.
- Donne des informations précises, comme une quantité, une heure ou un parfum.
- Signale rapidement un manque de stock, une erreur ou un retard.
- Garde un ton calme, même quand le service s'accélère.

Exemple de transmission :
À 14 h, tu vois qu'il reste 6 cornets en vitrine. Tu préviens ton collègue et demandes un réassort avant le début du service de l'après-midi, plutôt que d'attendre la rupture.

2. Conseiller la clientèle :

Découvrir le besoin :
Pour bien conseiller, commence par écouter. Demande au client ce qu'il aime, pour combien de personnes il achète et s'il a une contrainte alimentaire. Tu éviteras ainsi de proposer un parfum qui ne lui convient pas.

Présenter une proposition adaptée :
Décris les parfums avec des mots simples et précis. Tu peux parler de leur goût, de leur texture ou de leur composition. Pour une allergie ou une question sur les ingrédients, vérifie les informations disponibles au lieu de répondre au hasard.

Exemple de conseil :
Un client cherche un dessert glacé pour 6 personnes et hésite entre plusieurs parfums. Tu lui demandes ses préférences, vérifies les ingrédients et proposes un format adapté, en expliquant comment conserver le produit jusqu'au repas.

3. Appliquer ces réflexes en situation :

Une méthode simple :
Dans un service chargé, traite les demandes dans l'ordre et partage les informations utiles avec l'équipe. Si tu ne connais pas la réponse, dis-le simplement, puis demande confirmation à un collègue avant de renseigner le client.

Mini cas concret :
À 16 h, une commande de 12 coupes doit être prête pour 16 h 30. Tu confirmes les parfums et l'heure avec le client, répartis la préparation avec un collègue, puis vérifies les 12 coupes avant le départ. Le livrable attendu est une commande complète, conforme et remise à l'heure.

Check-list de terrain :
Avant de répondre ou de transmettre une consigne, prends quelques secondes pour vérifier ces 5 points. Cette habitude m'a souvent évité de devoir corriger une commande dans la précipitation.

Point à vérifier	Action concrète
La demande	Écoute sans interrompre.
Les détails	Confirme les parfums, les quantités et l'heure.
Les ingrédients	Vérifie l'information en cas de doute alimentaire.
L'équipe	Transmets les consignes à la bonne personne.
La vérification	Contrôle la commande avant de la remettre.

Ce qu'il faut retenir

Pour travailler efficacement et bien conseiller, transmets les informations clairement et écoute les besoins du client avant de proposer une solution.

- Partage rapidement des consignes **précises et utiles** avec l'équipe, puis vérifie leur compréhension.
- Confirme les quantités, les parfums et les horaires, et vérifie les ingrédients en cas de doute alimentaire.
- Si tu ignores une réponse, demande confirmation à un collègue plutôt que de supposer.

En période chargée, répartis les tâches et contrôle la commande avant sa remise pour garantir un service complet, conforme et à l'heure.

Copyright © 2027 FormaV®. Tous droits réservés.

FormaV® est une marque déposée auprès de l'INPI sous le numéro 5227897.

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.