



**Votre Coach Pâtissier**

**LE CARNET DU CANDIDAT LIBRE**

**FICHE N°6**

Des outils pratiques pour accompagner votre progression jusqu'à l'examen.

# MON SUIVI D'ENTRAÎNEMENT

## CAP Pâtissier - Candidat libre

Préparez chaque séance avec un objectif précis, observez vos résultats et identifiez concrètement ce que vous devez retravailler.



### MON OBJECTIF POUR CETTE SÉANCE

| POINT À PRÉCISER                          | MA RÉPONSE |
|-------------------------------------------|------------|
| La recette ou la technique travaillée     |            |
| Mon objectif concret pour cette séance    |            |
| Le point de vigilance principal           |            |
| Le résultat que je souhaite obtenir       |            |
| Le matériel ou la préparation à anticiper |            |

💡 Choisissez un objectif concret avant de commencer. À la fin de la séance, vous devez pouvoir vérifier ce qui a été réussi et ce qui doit être retravaillé.



## MA PRÉPARATION

| À VÉRIFIER AVANT DE COMMENCER                                   | FAIT                     |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|
| J'ai lu la recette et identifié les étapes sensibles            | <input type="checkbox"/> |
| J'ai pesé et préparé tous les ingrédients                       | <input type="checkbox"/> |
| Mon matériel et mon poste de travail sont prêts                 | <input type="checkbox"/> |
| Je connais les températures et les temps importants             | <input type="checkbox"/> |
| Je sais quel point technique je dois particulièrement observer. | <input type="checkbox"/> |

💡 Une bonne préparation vous permet de vous concentrer sur la technique et d'éviter de perdre du temps pendant la réalisation.



## PENDANT LA RÉALISATION

| CE QUE J'OBSERVE                            | CE QUE JE DOIS SURVEILLER                      |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Texture ou consistance de la préparation    | Geste ou étape délicate :                      |
| Réaction à la cuisson ou au refroidissement | Indice montrant que la préparation est prête : |
| Difficulté rencontrée                       | Cause possible de la difficulté :              |
| Résultat obtenu                             | Correction à envisager :                       |

💡 Observez les changements de texture, de température, de volume et de couleur. Notez les difficultés pendant qu'elles sont encore présentes à votre esprit.



## MON BILAN APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

| QUESTION                                             | MA RÉPONSE |
|------------------------------------------------------|------------|
| Qu'est-ce que j'ai réussi et que je dois conserver ? |            |
| Quel problème précis ai-je rencontré ?               |            |
| Quelle est la cause possible de ce problème ?        |            |
| Quelle correction vais-je tester ?                   |            |
| Quand vais-je refaire cet entraînement ?             |            |

 Analysez votre résultat : identifiez ce qui a fonctionné, le problème rencontré et la correction à tester lors du prochain entraînement.



## LES ERREURS À ÉVITER

- ⊘ Refaire une recette sans chercher à comprendre le résultat obtenu.
- ⊘ Modifier plusieurs paramètres à la fois sans savoir ce qui a influencé le résultat.
- ⊘ S'entraîner sans objectif précis.
- ⊘ Oublier de noter une difficulté ou une observation importante.
- ⊘ Se contenter de constater une erreur sans prévoir une correction.

💡 Un entraînement est utile lorsqu'il vous permet de comprendre, de corriger et de progresser.



## MON CONSEIL DE FORMATEUR

Ne cherchez pas la perfection dès le premier essai. Travaillez avec un objectif précis, observez vos résultats et corrigez un ou deux points à la fois. Vous identifierez ainsi plus facilement ce qui fonctionne et vous progresserez de manière régulière.

Votre carnet doit devenir la mémoire de votre apprentissage : notez vos difficultés, vos réussites et la prochaine action à réaliser.



## RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Scannez le QR Code pour accéder aux ressources complémentaires de cette fiche.

Vous y retrouverez des conseils, des mises à jour et des contenus exclusifs pour vous accompagner tout au long de votre préparation.

